



東京
ゆったり日和
東やまと

ア
ラ
ラ
？
熱中症
？



もしがしてこれって…
熱中症の危険サイン

暑さを避ける！身を守る！
正しい熱中症対策は？

詳細は2面

熱中症

に気をつけよう!

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症の症状で救急車か病院か迷ったら…

相談先 ▶▶▶ **救急相談センター #7119**
または ☎042-521-2323 (多摩地区)

熱中症の予防・対策方法

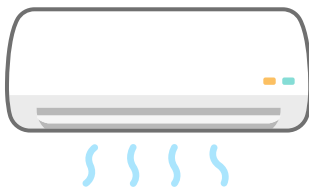
こまめな水分補給



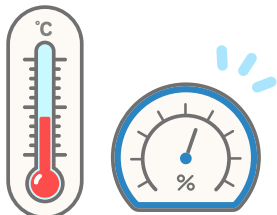
直射日光を避けよう



適切な冷房利用



温度・湿度に注意



こまめな休憩



適切な塩分補給



きちんと食べよう



しっかり眠ろう



ひと涼みステーションの活用

詳細はこちら



ひと涼みステーションとは?

市が指定している **クーリングシェルター**(指定暑熱避難施設)の愛称です。熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、「**熱中症特別警戒アラート**」が発表された場合に暑さをしのぐ一時避難所として開放されます。

のぼりが目印!



市公式LINEで
近くの「ひと涼みステーション」
を検索してみよう!

市公式LINEメニュー画面
健康・予防接種



現在の位置情報をもとに…

すぐに行ける近くの
「ひと涼みステーション」
が見つかる!

市公式LINEの
お友だち登録は8面から

企画展示 戦後80年 資料とエピソードでつづる戦前・戦中・戦後

戦争を体験された方が少なくなっていく中、残された品や、記録から当時の人びとの様子についてご紹介します。

▷日時 7月19日(土)～9月15日(祝)午前9時～午後5時

▷休館日 月曜日、7月22日(火)、8月12日(火) ※7月21日、8月11日、9月15日の祝日は開館

▷場所 郷土博物館企画展示室 ▷問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

参加者募集「第21回平和市民のつどい」 VR体験・市民団体コーナー

8月16日(土)に開催する「第21回平和市民のつどい」等で、広島市よりVRゴーグルを借り、原爆被害等を疑似体験できる「体験ブース」を設置します。また、新たに「市民団体コーナー」を設置します。

原爆被害等を疑似体験できるVRブース

▷日時・場所

①8月16日(土) 午前10時～午後6時30分：桜が丘市民センター、東大和 S & D 体育館

②8月17日(日) 午前10時～午後4時：桜が丘市民センター

▷申込み 7月31日(木)までに申込フォームで申込み ※申込者多数の場合、市民優先で抽選

市民団体が平和についての取組みを紹介する「市民団体コーナー」

▷対象 市内で平和について活動している団体

▷日時 8月16日(土)午後4時30分～午後7時

▷場所 都立東大和南公園内平和広場

▷申込み 7月31日(木)までに申込書・平和活動確認資料を市民生活課に持参
※申込書は、市のホームページ及び市民生活課(市役所3階)で入手可

▷問合せ 市民生活課・内線1711



東大和市の

戦争と平和



申込みはこちら▶



詳細はこちら▶

確認のお願い

戸籍にフリガナが記載されます



改正戸籍法が施行され、戸籍の証明書の記載事項に氏名の振り仮名が記載されます。住民票を参考にして作成した「**戸籍に記載される予定の振り仮名の通知書**」(はがき)が施行日の3か月以内に本籍地の市区町村から郵送されますので、記載された氏名の振り仮名の確認をお願いします。

※東大和市の通知発送日は7月中旬を予定しています。

記載された氏名のフリガナを確認

○ 正しい場合

届出は不要

※令和8年5月26日以降に、通知の通り記載します。

✕ 誤っている場合

正しいフリガナの届出が必要

▷申請期限 令和8年5月25日(月)

※詳細は、法務省のホームページをご覧ください。



詐欺に注意

フリガナの届出にあたって、国や市区町村が金銭を要求することはありません。

▷制度に関する問合せ

法務省コールセンター ☎0570-05-0310

▷通知に関する問合せ

市民課・内線1012



定額減税
補足給付金
(不足額給付)

令和6年度に支給した当初調整給付額に不足があることが判明した方(差額を支給) ②本人及び扶養親族等として定額減税の対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主または世帯員にも該当しなかった方(原則4万円を支給)

初調整給付額に不足があることが判明した方(差額を支給) ②本人及び扶養親族等として定額減税の対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主または世帯員にも該当しなかった方(原則4万円を支給)

さい。 ※定額減税及び課税内容については、課税課へお問い合わせください(必ず、市民税・都民税・森林環境税の納税通知書(税額決定通知書)をご用意ください)。

▽問合せ 定額減税補足給付金(不足額給付)コールセンター ☎042-563-8610 (午前8時30分～午後3時(土・日曜日、祝日は除く))

8月1日(金)～12月31日(水)
清原市民センターの休館

清原市民センターでは、空調及び照明設備等更新工事を予定しています。

この工事は、エントランスや廊下を含む工事対象箇所の天井及び既存配管等の撤去作業を伴うことから利用者の安全を確保するため、休館して実施します。ご理解とご協力をお願いします。

▽休館期間・休館期間の代替措置

▽問合せ 工事内容・地区館・老人福祉館については市民生活課・内線1716 (7月31日(木)までは清原市民センター ☎042-564-2940)、図書館については中央図書館 ☎042-564-2454

休館期間	対象施設・対象業務	休館期間の代替措置
8月1日(金) ～ 12月31日(水)	清原図書館	予約図書等の受渡は新堀地区会館ロビー
	清原地区会館	他の地区会館 等
	清原老人福祉館	他の老人福祉館 等
	収納・証明書等発行業務	市役所、最寄りの金融機関、コンビニエンスストア 等

ケアラーズカフェ
ほのぼの

総合福祉センターは、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。

介護中の方、介護が必要なお本人、認知症や介護に関心のある市民の方も、どうぞお気軽にご参加ください。予約は不要です。

▽対象 高齢のご家族の介護をされている方など

▽日時 7月25日(金)午後1時30分～3時30分頃
※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(7月は第4金曜日に開催)。
▽場所 総合福祉センターは、とふる
※公共交通機関等でお越しください。
▽参加費 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 ☎042-516-3982

市職員の人事異動

7月1日付の部課長級人事についてお知らせします。[] 内の職名は前職です。
◎異動 【課長級】 行政管理部納税課長 石嶋洋平〔政策経営部広報プロモーション課長〕

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。

(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 個室の 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80万9千円以下の方	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

ご参加ください

介護予防教室

◎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、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を行います。
▽日時 8月12日・11月18日の毎週火曜日(祝日は除く)午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)
▽場所 奈良橋市民センター

▽定員 15人

▽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。

▽日時 3期・8月22日・11月28日の毎週金曜日午後1時～2時30分(午後0時30分受付開始)

●4期・8月25日・11月28日の毎週月曜日(祝日の場合、金曜日に変更)午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)

▽場所

●3期・ロンドフィットネススクラブ東大和24+(桜が丘2-143)

●4期・ロンドスクールマックス上北台(上北台1-3-4)

▽定員 各10人

▽講師 健康運動指導士他

【共通事項】

▽対象 教室開始日時点で、

ヘルプカードをご存じですか

ヘルプカードとは、障害のある方など助けを必要とする方が、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。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

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出来ます。※障害者手帳の有無は問いません。難病、認知症等で生活に支障があると認めら

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23日(水)までに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(平日・午前10時～午後5時)

●楽しみマッスル教室・ロンドスクールマックス上北台☎042-565-6626(午前10時～午後5時)

※申込者多数の場合、初回の方を優先し抽選

▽問合せ 介護保険課・内線1172

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

高齢者在宅サービスセンター

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(送迎あり)。利用をご希望の方は、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

▽開館日等 月・土曜日午前8時30分～午後5時30分(年末年始は除く)

▽施設 ①高齢者在宅サービスセンターむこうはら(向原3-10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

▽費用 介護報酬の1割(介護度や所得状況等によりサービス利用料は異なります)及び昼食代

▽申込方法 担当する介護支援専門員(ケアマネジャー)または、希望の施設にお問い合わせください。

「ういずねっと・i」を

ご利用ください

市では、障害のある方の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、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「ういずねっと・i(あい)」を整備しています。

※利用には事前登録が必要なががあります。詳細は市のホームページをご覧ください。

【この機能】

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

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

防犯機器等導入費補助事業

市内の協力店が通常価格から補助額を控除した額で防犯機器等の販売・設置を行う事業を実施中!最新の協力店リストや詳細は「東大和市 防犯機器」で検索/問合せ 防災安全課・内線1352

公民館利用者向け 予約システム 操作説明会

10月の利用分(8月1日
(金)抽選予約開始)から公共
施設予約システムが変わり
ます。変更に伴い、新予約
システムの操作方法等の説
明会を開催します。事前申
込みは不要です。

▽対象 公民館利用者
▽場所・日時
●中央公民館…8月2日(土)
①午前10時～11時
②午後2時～3時
③午後4時～5時
●狭山公民館…8月5日(火)
午後2時～3時
●蔵敷公民館…8月14日(木)
午後2時～3時
▽主催 公民館(協力…東
大和とネットの会)

参加者の募集

市民スポーツ大会

広くスポーツを振興し、
市民の健康増進、体力向上
及び相互交流を図るため、
第56回東大和市民スポーツ
大会を開催します。他競技
の大会については、8月1
日号の市報に掲載予定です。
※詳細は、市のホームページ
をご覧ください。

【軟式野球大会】
▽開催日 8月31日以降の
毎週日曜日
▽場所 S&D上仲原野球
場他
▽費用 参加費…1万5千
円、登録費…2千円(新規
登録チームのみ)
▽持ち物 登録者名簿2通
▽申込み 7月26日(土)午後
6時～6時30分に、中央公
民館ホールで申込み(問合
せ…小山 ☎042-563-005
0)

【水泳大会】
▽開催日 9月15日(祝)
▽場所 ロンドスクールマ
ックス上北台
▽申込み 8月15日(金)まで
に東大和市スポーツ協会水
泳協会のホームページから
申込フォームで受付(問合
せ…松久保 ☎080-5040
-8723)
▽問合せ スポーツ観光
課・内線1554

夏休み期間 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(詳細は、6面「子
どもとデジタル社会」を参
照)。
●困った時に近くの大人に
助けを求めることや、110番
する方法を教えましょう。
●子どものことで困ったら

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つ
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(いちばやく)」
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 子ども家庭セン
ター ☎042-565-3651

中学生の参加者募集 喜多方市 農業宿泊体験

友好都市である喜多方市
と連携し、子どもの農業宿
泊体験事業を実施します。
ぜひご参加ください。

▽対象 市内在住の中学生
▽日程 10月11日(土)～13日
(祝)
▽定員 10人(応募者多数
の場合、抽選)
▽内容 稲刈り体験、農作
物の収穫体験、農家への民
泊体験等
▽参加費 1人1万円
▽申込み 7月31日(木)まで
に市のホームページ(左の
二次元コードからアクセ
ス可)から申込み
▽問合せ 市民生活課・内
線1712

参加店の募集 スイーツ ロゲイニング

市内のスイーツや喫茶店
などを巡るロゲイニングイ
ベント「ひがしやまとスイ
ーツロゲイニング」のチェ
ックポイントになるスイー
ツ取扱店や喫茶店を募集し
ます。
「ロゲイニング」とは、
複数のチェックポイントを

▽対象 市内でスイーツ
(和洋菓子パン等)を取扱
う店舗、または喫茶店・カ
フェ
▽開催日 9月27日(土)
▽申込み 7月31日(木)まで
に申込みフォーム(下の二
次元コードからアクセス
可)から申込み



▽問合せ スポーツ観光
課・内線1554



夏休みのプラネタリウム

郷土博物館プラネタリウムは、7月19日(土)～8月31日(日)の夏休
み期間中、平日の投影回数を増やします。

▷休館日 月曜日、7月22日(火)、8月12日(火)
※7月21日、8月11日の祝日は開館
▷場所 郷土博物館プラネタリウム ▷定員 100人(先着順)
▷投影期間・時間・番組 下表のとおり

	午前11時	午後1時	午後3時
平日 (夏休み期間以外)			
平日 7月23日(水)～8月1日(金)	宇宙船レオの 大冒険		
平日 8月5日(火)～22日(金)	新オーロラを 見た恐竜たち	MMX火星衛星 探査計画	新オーロラを 見た恐竜たち
平日 8月26日(火)～29日(金)	クルムカと マジックロケット		
土・日・祝日	新オーロラを 見た恐竜たち	MMX火星衛星 探査計画	

▷問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

一般番組「新オーロラを見た恐竜たち」

約7千万年前の白亜紀、地上にはさまざまな恐竜があふれ
かえていた。鮮やかなオーロラが輝くアラスカの美しい空
の下、太古の昔に極地で生きていた恐竜たちの物語。

特別番組「MMX火星衛星探査計画」

小惑星探査機「はやぶさ2」の技術を受け継いだ火星衛星
探査。「火星の衛星フォボスに着陸して、サンプルを持ち帰る」
というミッションを紹介します。

こども特別番組A「宇宙船レオの大冒険」

宇宙船レオに乗って宇宙パトロールへ出かけます。目的
地は太陽系を飛び出した、『ボイジャー1号』!旅の途中でト
ラブルが起こる。

こども特別番組B「クルムカとマジックロケット」

森の妖精クルムカは宇宙が大好き。友達のキッピーと一緒に
森の洞窟にある魔法のロケットに乗って太陽系をめぐる旅
へ出発します。

屋間の星の観測会 太陽と月 をみよう

太陽表面や屋間の月を観
察します。

▽日時 7月19日(土)午前9
時30分～10時30分

▽観測場所 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で
す。
▽問合せ 郷土博物館 ☎042
-567-4800



保健

以下の問合せは健康推進課
☎042-565-5211

■前立腺がん検診

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(月)～30日(火)（医療機関の休診日は除く）

／場所 市内指定医療機関／270人（抽選）／問診、血液（PSA）検査

※令和7年度東大和市健康づくりカレンダーの内容に一部誤りがありました。前立腺がん検診（単独）の後期の申込み及び後期受診期間はありません。受診を希望される方は今回必ずお申込みください。

【申込方法】

●郵送…4月上旬に配布している「健康づくりカレンダー」の申込専用はがきまたは郵便はがきに必要事項を記入のうえ、8月8日(金)（消印有効）までに市立保健センター（〒207-0015 中央3-918-1）へ郵送／表面に

前立腺がん検診（単独）、裏面に氏名（ふりがな）・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入

●ホームページ…8月8日(金)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(金)午後5時までに、市立保健センターで申込み

※検診票は8月下旬に発送予定。

●以下の実施場所は「市立保健センター」

■こころの健康相談

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／8月6日(水)午前10時～正午（事前予約制）



■公民館運営審議会

7月17日(木)午後2時／場所 中央公民館／傍聴人の定員 5人（先着順）／中央公民館 ☎042-564-2451

■住宅の耐震診断・耐震改修・除却の助成制度

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(火)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15日(月)までです。※助成には要件があります。

制度の活用をお考えの方は、お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

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

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

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

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）

▽問合せ 都市づくり課・内線1261

■子どもとデジタル社会

10歳以上の小学生、中学生がインターネットを利用する時代になりました。テレビの視聴よりもインターネットの動画視聴が多いという調査もあり、子どもがインターネットの世界と密に接しています。特に高校

生は、家での余暇のほとんどをスマートフォンによる動画鑑賞、SNS、ゲーム等に費やしているようです。

■消費者センターには、子どもがオンラインゲームで遊ぶことに起因するトラブルの相談が入っています。ゲームでアイテムを購入し、高額な請求がきた等、動画視聴の課金への高額な支払いの相談も寄せられています。

子どもに大人のデジタル端末を使用させる際は、クレジット情報を消去しましょう。子ども専用スマートフォンなどのデジタル端末を持たせる際は、ペアレンタルコントロール等、子どもが使用する端末やサービスの利用を制限し、安全にインターネットやゲームを利用できるようにする機能を設定しましょう／消費生活センター・内線1713

■放置自転車のリサイクル

市では、条例に基づき駅周辺の放置禁止区域内で撤去した放置自転車のうち、保管期限の過ぎた自転車を東京都自転車商協同組合大和村山支部（自転車リサイクル協力店）に無償譲渡しています。自転車リサイクル協力店では、放置自転車を整備・再生して販売をしています（価格・台数等は小樽自転車店へお問い合わせください）／自転車リサイクル協力店 小樽自転車店（南街2-11-4） ☎042-561-0722、十文字サイクル（南街2-79-13） ☎042-561-3816、サイクルショップサイトウ（上

北台1-902-178） ☎042-843-6656／都市基盤課・内線1256

■大雨や台風に伴う避難行動を検討しましょう

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の分析や避難行動について、改めて考えましょう。

◎自宅の安全確認

浸水・土砂災害ハザードマップ（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）、避難行動判定フロア（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）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確認する。

◎屋内安全確保

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」を検討する。在宅避難の際は、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は、近隣の安全な知人宅や友人宅等へ避難を検討する。分散避難を行う際は、①③の点に注意してください／①避難先の方と日頃から連絡を取る ②公共交通機関が運休する前に避難する ③車を使って避難する場合は、渋滞を避け、早い段階で避難する。 ◎避難所への立退き避難 屋内安全確保等がで

い場合は、①③の点に注意し、避難所へ避難する／①避難開始前に、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 ②気象状況が悪くなる前に避難行動を開始する ③非常時持ち出し袋・避難者の身分証明書を携行する ④ペット同行の際は、ケージに入れ、ペットフード・水などを携行する ⑤感染状況等必要に応じ、マスク、体温計、消毒液、スリッパを携行する。

※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



■喫煙マナー向上にご協力を

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。誰もが快適に過ごせるまちにするため、①④の喫煙マナーを守りましょう／①人通りの多い場所、歩行中、自転車・バイクの乗車中、公園・通学路などの子どもが多い場所での喫煙はやめましょう ②ベランダや庭での喫煙は近所や通行人に煙が流れないように注意しましょう ③喫煙所が設置されている場所では、喫煙所内に入つて喫煙しましょう ④たば

この火の危険性に注意し、吸い殻のポイ捨てはやめましょう／環境対策課・内線1248

■火災事故防止「小型充電式電池」の分別徹底を

スマートフォンや電子タバコなどに内蔵されている小型充電式電池（リチウムイオン電池・ニカド電池・ニッケル水素電池）を他のごみと一緒に捨てると、収集や処理の過程で火災が発生するおそれがあります。また、火災によりごみ処理施設の運転が停止すると、ごみの受け入れができなくなるなど市民生活に大きな影響が出てしまいます。小型充電式電池が内蔵されている製品は、必ず電池を取り外してから捨ててください／小型充電式電池は、環境対策課（市役所3階）や市内の「リサイクル協力店」で回収していただきます。詳細は、（一社）JBR Cのホームページをご覧ください／本体から電池を取り外すことができない場合は、市内の公共施設に設置されている小型家電回収ボックスをご利用ください／環境対策課・内線1241

■スプレー缶類の排出

スプレー缶類は中身を使い切り、穴を開けずに排出してください。消臭剤、ヘアスプレーなどのスプレー缶製品やガスボンベを誤った方法で排出すると火災の原因になります／排出する際の注意点 ①スプレー缶類の日に排出する ②缶には穴を開けず、透明または

半透明の袋に入れる ③中身は必ず使い切る（中身を抜く際は風通しの良い屋外で行う）／環境対策課・内線1241

■当日参加可「骨盤リセットエクササイズ」

東大和S&D体育館では、7月から当日参加型教室として、ウェーブリング（人間工学に基づいて設計されたセルフケア&トレーニング器具）を活用した「骨盤リセットエクササイズ」を開講しています。筋肉のほぐしと柔軟性の向上、インナーマッスルの活性化、血行促進、身体バランスの調整などの効果があります／毎週金曜日午後3時30分～4時15分／参加費 600円／詳細は指定管理者のホームページ（下の二次元コードからアクセス可）をご覧ください



■シルバー人材センター 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・食事づくり）、襖・障子・網戸張り替え、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・賞状書きなど、困り事があります。料金は仕事により異なります／シルバー人材センター ☎042-565-0531

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

医師会コーナー

歩行の効用

運動の中で最も手軽にできることは「歩く」ことです。「歩く」ことにより心肺機能が鍛えられ、筋力の維持、増進など身体に良い影響をもたらすことはご存じだと思います。現在では「歩く」ことにより高血圧・糖尿病の予防や癌・心疾患・脳卒中のリスクを下げ、その結果全ての原因による死亡リスクが低下することがわかっています。これらの事実より「座ることは、新しい喫煙である」と言われるくらい「歩く」ことを含めた動くことの重要性、じっと座っていることの問題点が指摘されるようになっていきます。

「歩く」ことは、身体の健康以外に脳にも良い影響を与えます。集中力を高め、記憶力を上げることで学力を伸ばすことに効果があり、日常生活におけるストレスの軽減にも役立つことが証明されています。その他にも、アルツハイマー型認知症の発症率を下げる、不眠の改善、うつ病の予防・改善などに効果があります。

また「歩く」ことで創造性が増すと考えられており、作家・哲学者・音楽家・科学者の創作や業績に関係しているといわれています。最近では、シリコンバレーのビジネスエリートは「ウォーキング・ミーティング」という歩きながら行うスタイルのミーティングを行うようになっていきます。このように「歩く」ことは良いことづくめなのです。

最後にどう歩くのかということについてですが、身体的、脳に関してはできるだけ早く歩くことが勧められています。創作に関しては、ゆっくりと疲れない程度のスピードが良いようです。

「さあ、外に出て歩きましょう!」

公益社団法人東大和市医師会

「見守り・声かけ活動」をご利用ください

一人暮らしや高齢者のみの家庭へ、近所の方がボランティアとして訪問します。近年、地域のつながりが希薄になってきていると言われているが、この活動はお互いに声をかけ合うことのできる、ふれあいのある地域づくりをめざして行われています。活動に協力いただける方も募集しています。社会福祉協議会 ☎042-564-0012

参加者募集「夏・体験ボランティア」

社会福祉協議会では、夏休み等を利用して市内の福祉施設などでボランティア活動をする方を募集しています。市内在住・在勤の小学生以上でボランティア活動に関心のある方（オリエンテーション参加が必須）

実施期間 7月19日(土)～8月31日(日)／活動内容 ①高齢者施設、障害者施設、福祉作業所、保育園、児童館などでのボランティア（児童・保育関係は学生の

み②小学生向け特別メニュー／参加費 保険料…

350円から／申込期限 8月15日(金)／詳細は同会のホームページをご覧ください。東大和ボランティア・市民活動センター ☎042-564-0305

Business「元金融機関職員が教える、初めての企業資金の借り方」

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等。7月31日(木)午後2時～3時30分／オンライン／Business ☎042-565-1195

※凡例 ①場所、講師、費用（記載なしは無料）、②入金、③月会費、④年会費、⑤持ち物、⑥問合せ、⑦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。

市民情報

戦争の歴史を学ぶクイズラリー（東大和南公園）／どなたでも／7月19日(土)～

官公署

だより

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。この時期に子どもたち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。／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（令和5年4月1日から自転車に乗るすべての人にヘルメット着用努力義務が課されました）／スマートフォン等の画面を

見ながら、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。東大和警察署 ☎042-566-0110

作品展「第74回はたらく消防写真会」

市内各小学校から選ばれた入賞作品（22作品）のレプリカを展示します。各児童が力強く描いた作品をぜひご覧ください。7月30日(水)～8月7日(木)（土・日曜日は除く）／東大和市役所1階入口ホール／南北多摩西部消防署 ☎042-565-0119

自衛官募集

①自衛官候補生（任期制隊員）②一般曹候補生
③海上・航空自衛隊航空学生／資格 ①②18歳以上33歳未満の方 ③海上自衛隊・18歳以上23歳未満の方（高卒者（見込含む）または高専3年次修了者（見込含む）、航空自衛隊・18歳以上24歳未満の方（高卒者（見込含む）または高専3

年次修了者（見込含む）／応募受付期限 ①年間を通じて募集 ②9月2日(火) ③8月29日(金)／試験日 ①受付時にお知らせ ②9月13日(土)～21日(日)の間でWEB試験 ③9月20日(土)／国防衛省国分寺募集案内所 ☎042-324-1010

市内公立学校のサポーター募集

市内公立学校での教育活動を支援するサポーターを募集しています。教員免許や学校での活動経験のない方も登録できます。活動内容 学習支援・教職員の事務支援・特別支援教育の支援、部活動支援、日本語指導他／図（公財）東京都教育支援機構 ☎0120-389-055

お詫びと訂正

市報7月1日号3面「公民館保育室」に記載の電話番号に誤りがありました。正しくは「042-564-2451」です。お詫びして訂正します。生涯学習課 ☎042-564-2451

市税・国民健康保険税 □座振替による納付案内

市税の支払い方法を口座振替にすることで、支払い忘れを防ぎ、延滞金のリスクが軽減されます。一度の登録で、継続して引落としができます。

今なら、お申込みの方に企業より寄贈された除菌・ウイルス除去スプレー「Dr.CLEAN+」を3個差し上げています。

申込方法

①口座振替依頼書
②ペイジー口座振替受付サービス（窓口において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、申込みができるサービス（金融機関の届出印は不要）

※納税課では、電話による納税の案内を行っています。納税課専用番号（☎042-566-1855）から着信があった場合は、折り返し電話をお願いします。

▽問合せ 納税課・内線1091

《今月の納期》	
納期限 7月31日(木)	
・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 保険年金課・内線1026	
・介護保険料	第1期
問合せ 介護保険課・内線1136	

ほん・本・BOOK

◎図書館の新着資料をご紹介します。

へ一般書

●ゼロからの読書教室 読書猿著 ●ぼくへのレファレンス 岩崎まさえ作

●ドグラ・マくら 春風亭一之輔著

●うまいように死ぬ 鎌田實著 ●ねむたいよう ひびのあつし作

●ちくわファンクラブ 藤井恵著

●セラピー犬ジョン 今西乃子作

●日本人拉致 蓮池薫著

●私が鳥のときは 平戸萌著

録音図書

電話やホームページで予約ができます。

※録音図書の利用は障害者登録をしている方に限ります。

▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454



詳細はこちら

広報に関するお知らせ

市では、複数の媒体を活用して情報発信を行っています。市報の宅配サービスや「声の広報」もぜひ、ご利用ください。

市の最新情報はこちらをご確認ください



市公式ホームページ



市公式SNSをご利用ください



市公式Facebook





市公式X
(旧Twitter)





市公式LINE



市公式動画チャンネル (YouTube) をご覧ください



市公式動画チャンネル



市報の宅配サービスをご利用ください

市内にお住まいで、新聞を購読していないご家庭へ、市報を無料で宅配するサービスを行っています。申込みは電話や窓口、LINEで随時受け付けています。

「声の広報」をお届けします

東やまと市報の内容をCDに録音した「声の広報」を、東やまと市報の発行日（1日、15日の月2回）に自宅へお届けします。「声の市議会だより」（年4回程度）、「声の公民館だより」（奇数月1日発行）も共にお届けします。

▶対象者 視覚障害等の理由で、紙面の広報を読むことができない方

▶問合せ 広報プロモーション課
(市役所4階)・内線1411

市民農園の利用者募集

▶対象の農園 東大和ファーマーズセンター

▶利用期間 9月1日より2年間

▶募集期間 7月15日(火)～28日(月)

▶申込み 地域活性課(市役所4階)
※利用者本人が申込み。予定区画数を上回った場合は、抽選。

▶問合せ 地域活性課・内線1072





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。

■もっとオペラ!オペラの世界～作曲家編

7月27日(日)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:見角悠代
(二期会会員)、伊藤康
英(ピアノ:作曲家・洗
足学園音楽大学教授)他
／ハミングホール25周年
記念公演《ミスター・シンデレラ》の上演に先立ち、
様々な視点で「オペラ」をひもとく最終回。今回は
作曲家から見た舞台芸術について、童謡唱歌でおなじ
みのソプラノ歌手、見角悠代さん他による歌唱を
交えながらお楽しみいただきます／未就学児不可

■【開催間近】イープラスpresents 『ピアノの森』ピアノコンサート2025 Summer

8月3日(日)午後2時開演／一般:4,500円、小学生:
2,500円／出演:高木竜馬(ピアノ)／未就学児不可

■ハミングホール 開館25周年記念公演 オペラ「ミスター・シンデレラ」

9月14日(日)・15日(祝)
午後3時開演／大ホー
ル／全席指定／S席:
6,000円、A席:5,000
円 ※友の会は500円
引、学生:2,000円、
当日は各500円増／
作曲:伊藤康英、指揮:高橋勇太、演出・美術・衣裳:
原 純 ※全二幕 日本語上演／とある事から突然、
鹿児島で研究をしている男が女に変貌して
しまい…／誰しもが追い求める「人生における幸
せ」の意味を、劇作家・高木達一のユニークな物語
と今夏の歌舞伎座公演にも抜擢された注目の演出
家・原 純氏、伊藤康英氏の親しみやすい楽曲で
描く、笑いあり・涙ありの究極のエンターテインメ
ント・オペラ!／未就学児不可



ロビーコンサート vol.292

国立音楽大学学生によるコンサート「深奥なポリ
フォニーの響き ～ショスタコーヴィチに寄せて～」
7月30日(水)正午開演／入場無料

8月の施設利用申込

大・小ホールは令和8年8月分、その他の施設は
令和8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(金)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
とができます。任意加入期
間中に保険料を納付するこ
とで、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 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

▽手続き場所

保険年金課(市役所1階2番窓口)または立川年金事務所

※市役所での手続きを希望の方は、事前に保険年金課までご相談ください。窓口での待ち時間を短縮できます。

▽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、別途申出書をご記入いただきます。

■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お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、特例的に高齡任意加入することがあります。必要書類については、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