



東京
ゆったり日和
東やまと

注目情報

令和7年第3回市議会定例会

▷問合せ 議会事務局・内線2002
(ファクス 042-563-5926)

開催日	会議	内容
9月2日(火)	本会議	開会・議案等審議
9月3日(水)~5日(金)・ 8日(月)・9日(火)	本会議	一般質問
9月11日(木)・12日(金)・ 16日(火)	常任委員会	付託案件の審査等
9月18日(木)・19日(金)	決算特別委員会	令和6年度決算審査
9月25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。



旧日立航空機株式会社変電所

平和について
考える。



ひがしやまとの景色としあわせの深呼吸

夏の終わり…平和への想いをはせるこの季節。

旧日立航空機株式会社変電所の物語をひも解いてみませんか。

この緑豊かな公園に佇む歴史の証人は、ノスタルジックな風景を映しながら、

平和学習の場として今でも未来を照らし続けます。

8月16日(土)に開催する「平和市民のつどい」に併せて、平和の大切さを今一度考えてみませんか。



Event イベント

毎年8月には「平和市民のつどい」が開催され

戦争の記憶と平和の尊さを未来へ繋いでいます。

◇◇◇ 第21回 平和市民のつどい ◇◇◇

日時：8月16日(土)午後4時30分～7時30分

場所：東大和S&D体育館及び都立東大和南公園内平和広場



「平和市民のつどい」では、平和の大切さを再認識するとともに、平和意識の高揚を図るため、変電所内の特別公開や平和コンサート等を行います。多くの方のご来場をお待ちしています。



2025年 東大和市

戦争の記憶

戦後80年という節目



Greenery and cherry blossom viewing



緑とお花見

旧日立航空機株式会社変電所の周辺は、春の桜、新緑の青葉や紅葉が美しい場所です。歴史ある建物と季節の自然が織りなすコントラストが魅力。お花見や散策にぴったりの、心安らぐスポットです。



A memorable photo



心に残る一枚を

旧日立航空機株式会社変電所は、戦火をくぐり抜けた歴史を物語る建物。傷だらけの建物と澄んだ青空やきれいな夕空を対比させた、印象的な一枚を写真に収めてみませんか？



Peace Learning 平和学習

戦争の悲惨さや命の尊さを学び、平和の重要性を理解し、平和な社会の実現のために自ら考え行動できる力を育みます。

東大和市・東村山市

地域の戦争・平和学習 及び 広島派遣事業

東大和市・東村山市の小・中学生が、身近な地域の戦争の歴史を学び、広島市を訪問。被爆体験講話の聴講や平和記念式典へ参拝し戦争の悲惨さや命の尊さについて深く考えました。参加した子どもたちは、この貴重な経験を「平和市民のつどい」で報告します。



平和への想いを次世代へ！「多摩地域平和コース研修事業」

せんどうだ 仙洞田はつねさん(高校2年生)

はつねさんは、2年前の広島派遣で戦争の恐ろしさを学び平和な未来への行動を決意しました。被爆者・切明千枝子さんの「平和は座っていればやってくるものではない。力を合わせて守り、手繰り寄せて掴み取っていかないと逃げていく。」という言葉に胸に戦争の悲劇を二度と繰り返さないために活動し、平和な社会を築くためのメッセージを令和8年2月15日に開催される「平和サミット」で発信します。今後の活躍にご期待ください。



東大和市在住のコカリナ奏者 ぐずはら みどり 葛原 緑さん

葛原さんは、木をくりぬいて作られた素朴な楽器「コカリナ」で、全国の戦跡や被災地、旧日立航空機株式会社変電所(空爆日)で鎮魂の献奏を続けています。木が奏でる温かく柔らかな音色は、亡くなった方々への祈りを届けるとともに、訪れる人々の心にも深く響き、平和への想いを繋いでいます。



戦災建造物 東大和市指定文化財
旧日立航空機株式会社変電所

東大和市は戦争の被害に遭った場所であることをご存知ですか？

毎年8月に「平和市民のつどい」が行われる都立東大和南公園に建つ「旧日立航空機株式会社変電所」とは、
 どんな建物なのか。現存する建物をご覧いただければと思い、広報担当が取材してみました。



1938年建設の軍需工場変電施設。
 太平洋戦争の空襲で工場が壊滅する中、奇跡的に持ちこたえ
 外壁には機銃掃射や爆弾の弾痕が残っています。
 戦争の悲惨さを伝える貴重な戦災遺跡として、
 東大和市の指定文化財となり、
 現在は都立東大和南公園内に保存されています。



厚さ約20cmの外壁を貫通した機銃掃射の弾痕が空襲の激しさを物語っています。



変電所から工場に供給していた電気がショートを起こしたときに、自動的に回路を遮断して安全を守るための装置です。



変電所2階に今も残る配電盤には銃弾の跡が刻まれています。



変電所の西方約230mのところにあった給水塔は戦後も工場内に水を送り続け、工場の移転により操業を停止するまで、働き続けました。



当時この防護壁は変電施設を守るためにありました。三回の爆撃を受けた防護壁は、変電所が公園の中に保存される際に、爆撃跡を残す一部として残していくこととなりました。



変電所の背面・側面は正面に比べて銃弾の跡は少なく、攻撃がどちらの方角からあったのかが想定できます。



広島に原爆が投下された翌春に新芽を出したアオギリは当時、絶望の中にいた人々に生きる希望を与えました。その種子から育てられたのが「被爆アオギリ二世」です。



変電所2階からは一面に緑あふれる都立東大和南公園が一望できます。



変電所の周りにはボランティアの方によって植えられた花々が咲き、平和への願いを静かに語り続けています。

令和6年度 情報公開・保有個人情報開示状況

令和6年4月～令和7年3月の情報公開・保有個人情報開示状況は、下表のとおりです。
▷問合せ 総務課・内線1321

【令和6年度 情報公開状況】

(単位:件)

	公開請求 件数	対象文書 件数	公開状況 (文書件数)				取下げ 件数	審査請求 件数
			全部 公開	部分 公開	非公開			
					うち不在	うち存在		
市長	38	184	42	120	22	21	4	2
教育委員会	13	38	22	14	2	1	0	0
選挙管理委員会	2	3	2	1	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	53	225	66	135	24	22	4	2

【令和6年度 保有個人情報開示状況】

(単位:件)

	開示請求 件数	対象 個人情報 件数	開示状況 (個人情報件数)				取下げ 件数	審査請求 件数
			全部 開示	部分 開示	非開示			
					うち不在	うち存在		
市長	9	14	5	5	4	4	0	0
教育委員会	1	2	0	2	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	10	16	5	7	4	4	0	0

都営住宅

(地元割当・シルバーピア) 入居者募集

- ▽申込区分 単身向・東大和向原(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方
- 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 8月18日(月)～29日(金)
- ▽申込書配布場所 都市づくり課(市役所2階)、総務課(市役所2階)、総務センター

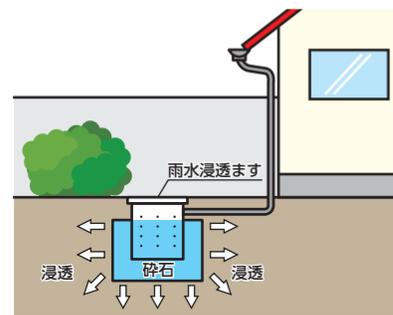
合案内(市役所1階)、市民センター
 ※上北台・向原・清原市民センターは12月31日まで休館。
 ▼申込方法 窓口・郵送(8月29日(金)必着)
 ▼問合せ 都市づくり課・内線1263

雨水浸透施設

設置費用の補助

市では、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るため、雨水を地中へしみこませ、道路や河川へ流れ出ることを抑制する雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用の補助を行っています。補助を受けるには、着工前に申請が必要です。

▽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)



▽問合せ 下水道課・内線1231



家庭廃棄物

指定収集袋の交付

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を交付します。

◎令和7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1日(月)～30日(火)(土・日曜日、祝日は除く)

◎令和7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。

▽問合せ 環境対策課・内線1246



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は世帯全員が住民税非課税であることが必要
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	

介護や認知症のこと

お話しませんか?

介護や認知症の語り合いや相談の場、「ケアラースカフェほのぼの」を開催します。お気軽にご参加ください。

※予約不要。

▽対象 介護中の方、介護が必要なご本人、認知症や介護に関心のある方

▽日時 8月28日(木)午後1時30分～3時30分

▽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 1はとふる ☎042-563-982

心身障害者(児)医療費助成制度

障医療費助成制度

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1123

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6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	3,661,000円
1人	4,041,000円
2人	4,421,000円
3人	4,801,000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の障害要件に該当した時の年齢が65歳以上の方
- ②の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

子育て応援給付金の申請はお済みですか?

対象者には6月下旬に通知を送付しています。9月1日(月)までに、通知にある二次元コードから申請を行ってください/問合せ 東大和市子育て応援給付金コールセンター ☎0570-022-522

あの！大人気のスイーツウォーキングが… 新しく！スイーツロゲイニングとして 生まれ変わります！



スイーツロゲイニング

9/27

CheckPoint! (土)

パン

カフェ

スイーツ

ロゲイニングとは？

地図を見ながら、制限時間内（2～3時間）に、エリア内のチェックポイントをできるだけ多く回り、得点を集めるスポーツです。上位入賞者には賞品を進呈します。

ひがしやまと魅力発見ラリー

ルート設定は参加者の自由!!

あなたは

行ってみたかったを満喫!イチ推し店探索派?

多くのポイントを巡って上位入賞を狙う派?

※市のホームページから申込みください。(定員300人先着順) →



参加者大募集!

 参加費 1,000円 / 1人
小学生以下 無料!

参加区分	開催時間	所要時間
一般の部	中学生以上のみのグループ	午前10～午後1時 180分
ソロの部	18歳以上	正午～午後3時 180分
ファミリーの部	小学生以下の参加者がいるグループ	午後2～4時 120分

※未成年を伴う場合は保護者同伴必須 ▷問合せ：スポーツ観光課・内線1554

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。

▽日時 8月26日(火)午後2時45分～4時45分(開場…午後2時15分)

▽定員 80人(事前申込制・先着順)

▽場所 奈良橋市民センター

▽定員 80人(事前申込制・先着順)

▽当日参加可。



学校施設 予約方法の変更

10月利用分から、学校施設の予約方法が変わります。学校施設を使用するには、登録済みの団体も再登録が必要ですが(令和7年度に登録書類提出済みの団体は除く)。

登録済みの団体も再登録が必要ですが(令和7年度に登録書類提出済みの団体は除く)。

▽問合せ 生涯学習課 ☎042-564-2451



▽内容 「発達障害の理解と支援」医療現場、教育現場、家庭をつなぐ」

▽講師 藤井靖史氏(帝京大学名誉教授)

▽申込方法 電話・WEB

▽手話通訳 必要な方は、8月19日(火)までに FAX 042-563-5933

▽問合せ 教育指導課・内線1527

命を救うAED

AEDは、心臓に電気ショックを与え心臓の状態を正常に戻す、**命を救う医療機器**です。

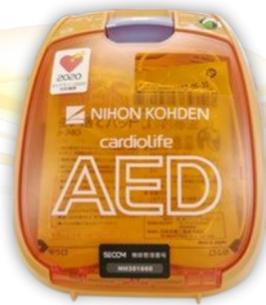
Q **なぜAEDが必要なのか?**
心臓が突然止まってしまうと、わずか数分で命の危険が迫ります。救急車が到着するまでに、近くにいる人がAEDを使うことで、命が助かる可能性が高まります。

Q **だれでも使えるのか?**
医療従事者でなくても簡単に使えるよう工夫されています。

Q **AEDはどこにあるのか?**
市内の公共施設や民間事業所などに設置されています。万が一の事態に備えて、AEDの設置場所を日頃から確認しておきましょう。

設置場所等の詳細はこちら ▶

▷問合せ 防災安全課・内線1353



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31日(日)午前9時30分～10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。

▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

多摩湖駅伝大会 協賛企業の募集

令和7年度の多摩湖駅伝大会は、令和8年3月20日(祝)に予定しています。現在、大会を支えているだけの協賛企業を募集しています。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽問合せ スポーツ観光課・内線1552

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。地元の農家の方々から丹精込めて育て上げたこだわりの梨となっています。

▽期日 8月28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

▽主催 東やまと産業まつり(農業部門)実行委員会

▽問合せ J A 東京みどり 東大和支店指導経済課 ☎042-561-4383



重大な火災事故につながります!

小型充電式電池は

“不燃ごみ”に捨てないで!!



小型家電等に内蔵されている「小型充電式電池」が他のごみに混入すると、**ごみ収集車両や処理施設等での火災原因**となります。分別の徹底をお願いします。

電池の回収場所

市内では、**環境対策課（市役所3階）**の専用回収ボックスまたは**下記の店舗**で回収しています。

店舗	住所
ヤマダ電機テックランド 東大和店	清水6-1095-3
有限会社ナカジマ電機	芋窪4-1744-8
コジマ×ビックカメラ 東大和店	高木3-378-3

▷問合せ 環境対策課・内線1241

小型充電式電池が使用されている主な製品

小型扇風機/電子タバコ/ワイヤレスイヤホン/コードレス掃除機/電動歯ブラシ/電動ひげ剃り/携帯ゲーム機/スマートフォン など



このマークが目印

コンセントを使わずに動くものは特に注意が必要です!

小型家電から電池を取り外せない場合

「使用済み小型家電回収ボックス」で回収をしています

【設置場所】

- 市役所1階入口ホール
- 中央公民館 ●狭山公民館 ●蔵敷公民館
- 市民センター

※上北台・向原・清原市民センターは12月31日まで休館。



情報マップ

保健

■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20〜39歳(昭和61年4月2日〜平成18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、職場での健診を受けている方は除く)



■このころの健康相談
 以下のお問合せ 健康推進課 ☎042-565-5211
 気持ち不安定になり、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/9月3日(水)午後1時〜3時(事前申込制)/場所 市立保健センター/電話・窓口で申込み

②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、9月8日(月)までに市立保健センター(〒207-0015中央3-918-1)へ郵送/表面に各検診(健診)名を記入し、裏面に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号を明記(②は第1〜3希望日(午前・午後)を記入。セット検診を

希望する方は「大腸がん検診とのセット検診希望」と記入)
 ●ホームページ 9月8日(月)までに申込み
 ●窓口…9月8日(月)午後5時まで市立保健センターで申込み
 ※検診(健診)票は、①は9月下旬、②は10月下旬以降に順次送付予定。

■大気汚染医療費助成制度
医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに
 認定期間満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。書類は有効期限満了の約2か月前に東京都から届きます。有効期限満了の1か月前を目安に健康推進課(保健センター)の窓口で更新手続きを行ってください。18歳以上の方は、有効期限満了までに更新手続きを行わないうち、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなります。



■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

治療に要した医療費のうち、保険適用後の自己負担額が月額6000円を超えた部分を助成します/次の①〜⑤の要件を全て満たす方
 ①18歳未満(18歳以上の方の新規申請不可) ②気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気腫(これらの続発性を含む)に患っている ③都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有する(都内住民登録が必要) ④健康保険等に加入している ⑤喫煙していない/東京都大気汚染医療費助成制度についての問合せは、東京都保健医療局環境保健衛生課 ☎03-5320-4491

10日(水)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/前日までに、電話・窓口で申込み
■西親学級
 妊婦とその家族(第1〜4回全てに要参加)/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)/母子健康手帳、筆記用具/電話・窓口・WEBで申込み

以下の問合せ 子ども家庭センター/母子保健係 ☎042-565-5212
●実施場所は「市立保健センター」
■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

母子保健
 認定期間満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。書類は有効期限満了の約2か月前に東京都から届きます。有効期限満了の1か月前を目安に健康推進課(保健センター)の窓口で更新手続きを行ってください。18歳以上の方は、有効期限満了までに更新手続きを行わないうち、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなります。

10日(水)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/前日までに、電話・窓口で申込み
■西親学級
 妊婦とその家族(第1〜4回全てに要参加)/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)/母子健康手帳、筆記用具/電話・窓口・WEBで申込み



	日時	内容
第1回	9月8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18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20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、妊婦体験、グループワーク
第4回	出産後に郵送でお知らせ	同窓会、後輩ママとの交流会

※第3回は①②のどちらかに参加



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

お知らせ

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、困り事がありましたらご相談ください。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

協力会員養成講座「さわやか講座」

市内在住で20歳以上の方
①9月9日(火)・事業説明・保育の心 ②9月10日(水)・安全と事故(虐待防止含む)・小児看護の基礎知識・応急救護(動きやすい服装) ③9月11日(木)・心の発達とその課題・子どもの栄養・食事情 ④9月12日(金)・高齢者等支援・マニュアル説

健康ひとくちメモ

心身の健康づくり

～体と心、両方の健康を育むために～

現代社会では、忙しさやストレスにより、心と体のバランスを崩しやすくなっています。体だけでなく心の健康にも意識を向けることが重要です。どちらか一方だけを大切にしても、本当の意味での健康は得られません。ちょっとした工夫で、心身ともに健康な状態を維持することが可能です。

まず、適度な運動は欠かせません。ウォーキングやストレッチなど、日常に取り入れやすい軽い運動を継続することで、筋肉や骨を強化し、ストレスの解消にもつながります。また、運動によって分泌されるエンドルフィン(「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分を前向きにしてくれます)。

次に、食生活の見直しも大切です。野菜、果物、タンパク質のバランスの取れた食事は、体のエネルギー源であると同時に、心にも良い影響を与えます。特にビタミンB類やマグネシウムなどは、精神の安定に関わる栄養素です。暴飲暴食を避け、できるだけ自然な食材を取り入れましょう。

さらに、質の良い睡眠と人とのつながりも見逃せません。十分な休息は脳と体をリフレッシュさせ、コミュニケーションは孤独感や不安感を和らげます。たとえ短時間でも、自分の感情を素直に相手に話せることで気持ちを整理できるだけでなく心が軽くなり、心の健康にとって大きな力になります。

また、規則正しい生活リズムも大切です。毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝ることで体内時計が整い、睡眠の質も向上します。睡眠不足は集中力の低下や気分の不安定さにつながるため、7～8時間の十分な休息を心がけましょう。

体と心は密接に結びついています。どちらかに不調があれば、もう一方にも影響を及ぼします。日々の生活に小さな工夫を取り入れて、自分自身と丁寧に向き合うことが、健康づくりの第一歩です。

そして、何より、無理をしないことが健康維持の鍵です。がんばりすぎず、自分に優しく、体の声と心の声、どちらも大切に聞きながら、自分らしい健康づくりをしていきましょう。

▷健康に関する相談・問合せ 健康推進課成人保健係☎042-565-5211



明と登録手続き①③④午後1時30分～4時40分 ②午後1時10分～4時40分
場所 社会福祉協議会/さわやかサビスの活動は、1時間あたり900～1100円の謝礼をお支払いしますが、決まった額の収入を見込めるものではありません
9月8日(月)までに、社会福祉協議会ファミリーサポート・センターさわやかサビス☎042-567-0013または同会のホームページから申込み
■起業・創業者向けセミナー
「集客力を高め来店率を上げる店頭販促の極意!」
起業・創業されて間もない方・これから起業・創業しようと考えている方等
9月5日(金)午後2時～4時 / オンライン開催 / Business Nest (ビジネス) ☎042-565-1195

市民情報

※凡例 会場所、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。申込みや問合せは、記事の主催者へお願いします。

■介護者の集い(介護者の集い東大和) / 8月21日(木) 午後1時30分～3時30分 / 陽仲原集会所 / 介護に関する情報交換、経験談など / 費100円 / 飲み物 / 前日までに田村☎090-5308-6638

■向原地域納涼大会(向原団地中央集会所管理委員会) / 8月23日(土)・24日(日) 午後5時～9時 / 向原団地中央広場 / 車の来場はご遠慮ください / 園佐藤☎090-3549-1045

■公開学習会「社交ダンス」(YSDC東大和) / 社交ダンスに興味のある市内の方 / 9月2日(火)・9日(火) 午後1時30分～3時 / 陽中央公民館ホール / 陽安岡寛

■東京防災学習セミナー(中央公民館利用者連絡会) / 市民 / 9月14日(日)・21日(日) 午後2時～3時30分 (両日参加可) / 陽中央公民館 / 40人 / 地震や防災の取組みに関する学習 / 陽東京都

の防災専門家 / 陽9月9日(火)までに中央公民館☎042-318441

■作品募集「第26回MOA美術館東大和児童作品展」(MOA美術館東大和作品展実行委員会) / 市内小学生 / 絵画(四つ切またはB3) / 書写は半紙。テーマは自由 / 募集期限 9月16日(火) / 陽山城☎042-565-2986

■8月27日(水)～9月2日(火)は全国一斉「こどもの人権相談」強化週間
学校や家、友達のことなどで悩みがあったら、一人で悩まずにご相談ください / 相談先 こどもの人権110番☎0120-007-110(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(平日の午前8時30分～午後5時15分) / 東京法務局人権擁護部第二課☎0570-011-000

■視覚・聴覚障害者向け「スマートフォン活用支援プログラム」
スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない視覚または聴覚に障害のある都民及びその介助者 / 視覚に障害がある方(全6回) 9月22日(月)・29日(日) / 10月6日(月)・20日(月)・27日(日) / 11月10日(日)(定員4人) / 聴覚に障害がある方(全4回) 11月17日(月)・12月1日(月)・8日(月)・15日(月)(定員10人) / 全日程午前9時～正午 / 陽総合福祉センター / はとふる / 楽しみながらスマートフォンの各種アプリの活用を体験 / 陽初回の1週間前までに、東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局☎03-3355-6733、またはFAX☎03-4496-4382



官公署 だより



市税・国民健康保険税
口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で、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(☎042-566-8551)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 9月1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 保険年金課・内線1026	
・介護保険料	第2期
問合せ 介護保険課・内線1136	

ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。
〈一般書〉
●登ろう!富士山 佐々木亨著
●エブリデイ春巻き 夏井景子著
●対決の記者 本城雅人著
●意識の不思議 渡辺正峰著
●熱中症を科学する 笠原政志著
清水伸子著
〈録音図書〉
●箱舟に8時集合! フーブ、ウルリヒ作

●Garden 森越智子作
●ジョナサンいかにげんして! コール、ウィリアム作
●読書感想文が終わらない! 額賀澤作
●くだものはなんのな? 宮崎祥子構成・文

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

市公式 Instagram



「北多摩のいい人、いい場所、いい暮らし」
を発信するInstagramマガジン

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。

■ 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…誰も追いかける「人生における幸せ」
の意味を、劇作家・高木達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、伊藤康英氏の思わず口ずさみたくなる親し
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.293

ランチタイムサマーコンサート
出演:竹内 優彦(トロンボーン)、杉本 直登(ピアノ)
8月27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。



■ 沖 仁 フラメンコギターコンサート ～ CONCIERTO ～

10月25日(土)午後5時開演/大ホール/全席指定/一般:5,500円、
友の会:5,000円/出演:沖 仁(フ
ラメンコギター)、松本 圭司(ピ
アノ)、三枝 雄輔(バイレ、カンテ、
パルマ)、パブロ・セルバンテス(バ
イレ、パルマ)、橋本 容昌(パ
ーカッション)、南 里沙(ゲスト:クロマチック・ハー
モニカ)/曲目:アランフェス協奏曲(ロドリゴ)、
他/情熱が舞い、沖 仁が奏でる旋律が響く…深淵
なるフラメンコの世界と、時代を超えて愛される名
曲が交差するひととき/未就学児不可



■【開催間近】出演:神宮前カルテット 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(日)①午前10時30分開演 ②午後0時15分開演
一般:1,500円、友の会:1,200円、小学生以下:500円

9月の施設利用申込

大・小ホールは令和8年9月分、その他の施設は
令和8年3月分です。なお、市民を対象とした調
整会議は、**9月2日(火)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7年度における納付額は40万8150円(1万7010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7年度における1年前納の納付額は20万5720円(44000円の割引)です。

●6か月前納 上期(4～9月分まで)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7年度における納付額は10万3870円(11900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10月末日の場合は、10月～翌々年3月分までの18か月分の前納となります。

◎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