



東京
ゆったり日和
東やまと

注目情報 新しいデザインの
ちよこバスが走ります

4面に記事掲載

4月から、“東大和市子どもと大人のやくそく（東大和市子ども・子育て憲章）”のイラスト作者がデザインを手掛けた新車両が運行を開始します。

今号の主な記事

2面：体育施設等の愛称が変わります
5面：郷土博物館からのお知らせ

3面：市の組織を改正します
6・7面：情報マップ・医師会コーナー

4面：上北台・向原・清原市民センターの休館
8面：市民記者レポート



体育施設等の
新しいネーミングライツ・パートナー決定

4月から変わります！

詳細2面

子ども家庭センター開設



体育施設等の新しいネーミングライツ・パートナーが決定しました

4月1日(火)から体育施設等の愛称が変わります

市では、新たな財源を確保し、持続可能な施設運営を行うとともに、施設の魅力や市民サービスの向上を図ることを目的に、体育施設等のネーミングライツ・パートナーを募集しました。この度、庁内に設置した選定審査委員会による審査を経て、応募者との協議を行った結果、令和7年3月11日付けで協定を締結し、ネーミングライツ・パートナーが決定しましたのでお知らせします。

今後、体育施設等の魅力向上等を図るため、パートナーと協力してまいりますので、ご理解ご協力をお願いします。

▷パートナー S&D多摩ホールディングス株式会社

▷協定期間（愛称使用期間）令和7年4月1日～令和12年3月31日（5年間）

▷命名権料 年額100万円（期間合計500万円）

▷問合せ 企画政策課・内線1421まで。

施設正式名称
愛称

- 東大和市民プール → **東大和S&Dプール**
- 東大和市上仲原公園野球場（陸上競技場を含む） → **S&D上仲原野球場**
- 東大和市民体育館 → **東大和S&D体育館**
- 東大和市立桜が丘市民広場 → **S&Dフィールド桜が丘**
- 東大和市上仲原公園テニスコート → **S&D上仲原テニスコート**

※体育施設等の看板は、4月1日以降順次差し替わる予定です。

4月1日(火)から子ども家庭センターを開設します

児童福祉法の改正に伴い、児童福祉機能（現・子ども家庭支援センター）と母子保健機能（現・健康推進課）を統合し、妊娠期から18歳未満の子どもと家庭を切れ目なく支援する「子ども家庭センター」を開設します。子ども家庭センターで実施する主な事業・所在地等は以下のとおりです。

▷問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

子ども家庭センター

児童福祉

- *子ども家庭相談係*
- 子どもと家庭に関する相談 ●児童虐待に関する相談
- ひとり親家庭等に関する相談
- ▷所在地 市役所会議棟1階（中央3-916-8）
- ▷電話 042-565-3651 ▷ファクス 042-561-3652

母子保健

- *母子保健係*
- 妊娠・出産に関する相談
- 乳幼児の健診、乳幼児期の発育発達の相談
- 離乳食や幼児食、歯磨き等に関する相談
- 予防接種等に関する相談
- ▷所在地 市立保健センター（中央3-918-1）
- ▷電話 042-565-5212 ▷ファクス 042-561-0711

一体的な支援

開所日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(祝日、年末年始は除く)

子ども家庭センターの開設準備に伴う3月31日(月)の対応

子ども家庭支援センターの子育て総合相談及びひとり親家庭等相談は休止となります。なお、かるがもひろば及び一時保育室は通常どおり運営します。また、3月31日(月)に緊急を要する相談が必要な場合は下記に連絡してください。

- 児童虐待に関する相談 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」
- その他の相談 子ども家庭支援センター・内線1771

令和7年度

平日夜間開庁の実施

市では、コンビニエンスストアにおける証明書の交付件数の増加やオンライン申請の拡大等、代替手段が進んでいるため、**令和6年度末をもって土曜開庁を終了し、令和7年度から新たに平日夜間開庁を実施します。**

平日夜間開庁の実施課 市民課、保険年金課、子育て支援課

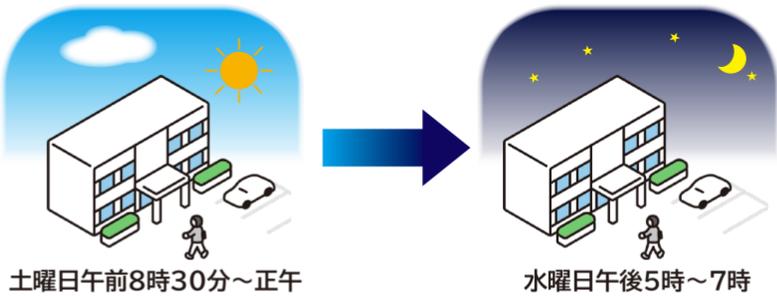
開庁曜日 毎週水曜日(祝日、年末年始は除く)
※4月2日(水)から実施します。

開庁時間 午後5時～7時

※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 企画政策課・内線1421まで。



4月1日(火)から 市の組織を改正します

4月1日(火)から、市の組織を改正します。

「未来につながる市政」を目指し、政策の一層の推進を図るため、部の統合等により連携を強化し、事務事業を効果的に進める本格的な体制を整備します。

▶問合せ 企画政策課・内線1421まで。

【主な改正内容】

- 地域福祉部と健幸いきいき部を統合し、健幸福祉部を設置
- 総務部職員課及びデジタル推進課を政策経営部人事課及びDX課として設置
- 産業振興課の一部を再編し、地域活性化課を設置
- 産業振興課と生涯学習課の一部を再編し、スポーツ観光課を設置
- 子ども家庭支援センターと健康推進課の一部を再編し、子ども家庭センターを設置



【主なフロアの変更】

現在			令和7年度	
場所	課名	事業	課名	場所
3階	産業振興課	商工	地域活性化課	4階
		農政		
		観光		
5階	生涯学習課	平和事業	スポーツ観光課	3階
		スポーツ振興		
		社会教育、文化振興	市民生活課 (旧地域振興課)	中央公民館
	生涯学習課 (旧中央公民館)			

固定資産の価格等を確認できます 令和7年度固定資産の価格等縦覧・閲覧

固定資産税の納税者の方は、所有する資産が他の資産と比較して適正に評価されているか確認していただくため、次のとおり東大和市内の資産の評価額等を「縦覧」できます。また、借地人、借家人の方も、該当する資産に限り、評価額等を「閲覧」できます。

▶期間【縦覧】4月1日(火)～6月2日(月)(土・日曜日、祝日は除く)

【閲覧】4月1日(火)から(土・日曜日、祝日は除く)

▶場所 課税課(市役所1階)

▶問合せ【土地に関すること】課税課・内線1057まで。

【家屋に関すること】課税課・内線1060まで。

固定資産の価格等の縦覧

縦覧帳簿の種類	縦覧できる方	記載されている項目	手数料
土地価格等縦覧帳簿	市内に所在する土地に対して固定資産税が課税されている納税者	所在、地番、地目、地積、価格	無料
家屋価格等縦覧帳簿	市内に所在する家屋に対して固定資産税が課税されている納税者	所在、家屋番号、建築年月、種類、構造、床面積、価格	

固定資産の価格等の閲覧

閲覧できる方	閲覧できる項目	手数料
当該資産の納税義務者	土地・家屋名寄帳(土地の所在、地番、地目、地積、価格、課税標準額等と家屋の所在、家屋番号、建築年月、種類、構造、床面積、価格、課税標準額等を記載したもの)及び償却資産課税台帳の写し	縦覧期間中は無料、期間外は300円
借地人	借りている土地の所有者、所在、地番、地目、地積、価格、課税標準額	300円
借家人	借りている家屋の所有者、所在、家屋番号、建築年月、種類、構造、床面積、価格、課税標準額及びその敷地である土地の所有者、所在、地番、地目、地積、価格、課税標準額	

縦覧・閲覧時の持ち物

申請者の種別	持ち物
申請者が個人で、本人の場合	運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなどの本人確認ができるもの ※借地・借家人の方が価格等の閲覧をするためには、借地・借家人を示す賃貸借契約書等の書類が必要です。
申請者が個人で、本人以外の場合	閲覧の対象となる固定資産を特定し、かつ閲覧に関する代理権限を授与されたことを証する書類及び代理人本人であることが確認できるもの(運転免許証等)
申請者が法人の場合(法人の使用者による場合)	当該法人が作成した委任状または代理人選任届(法人の代表者印が押印されたもの)、社員証及び使用者本人であることが確認できるもの(運転免許証等)

国勢調査員を募集しています

令和7年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/問合せ 総務課・内線1312まで

ちょこバスに関するお知らせ

▶問合せ 都市基盤課・内線1256まで。

新しいデザインのちょこバスが走ります

4月から運行を開始する新車両は“東大和市子どもと大人のやくそく（東大和市子ども・子育て憲章）”のイラスト作者がデザインを手掛け、豊かな自然に恵まれ、子育てしやすく住みやすい東大和市の魅力を表現しています。



皆さんの身近な交通手段として、ちょこバスの応援を引き続きお願いします。

春休み期間、小学生はちょこバスに現金50円で乗車できます

3月26日(水)～4月6日(日)、小学生は通常運賃90円のところ、50円(現金のみ)で、ちょこバスに乗ることができます。この機会にぜひご利用ください。

上北台・向原・清原 市民センターの休館

市では、上北台市民センター、向原市民センター及び清原市民センターの空調及び照明設備等更新工事を予定しています。この工事はいずれの施設も、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	対象施設	休館期間の代替措置	
6月1日(日)～12月31日(水)	上北台市民センター	学童保育所第十クラブ	学童保育所・ランドセル来館は第十小学校の教室で実施
		かみきただい児童館(ランドセル来館)	児童館事業は旧みのり福祉園で実施
		上北台公民館	他の公民館等を使用
		上北台老人福祉館	他の老人福祉館等を使用
		選挙時(第10投票所)	第十小学校の体育館を使用
向原市民センター	学童保育所第五クラブ	西側の工事期間中は、学童保育所・児童館事業を東側の地区会館側で実施	
	むこうはら児童館(ランドセル来館)		
	向原地区会館	他の地区会館等を使用	
	向原老人福祉館	他の老人福祉館等を使用	
清原市民センター	選挙時(第8投票所)	向原地区会館またはハミングホールを使用	
	清原地区会館	他の地区会館等を使用	
	清原老人福祉館	他の老人福祉館等を使用	
	清原図書館	新堀地区会館ロビーを予約図書等の受渡で使用	

「人生会議」を試みませんか

日本は平均寿命が80歳を超える長寿国です。市の高齢化率は27%を超え、今後も高齢化の進展が予想されています。一人ひとりが心豊かな人生を送るために、将来の方が一のために備えて、家族や信頼できる方等と一緒に、「人生会議(ACP)」を試みませんか。

◎「人生会議(ACP)」とは

「人生会議(ACP)・アドバンス・ケア・プランニング」とは、皆さんや皆さんの大切な人が、あらかじめ家族や親しい人、かかりつけ医師等の信頼できる方と一緒に、本人が大切にしていることや、人生の最期をどこで暮らしたいのか、どのような治療や介護サービスを受けたらいいかを練り

「私の在宅療養ハンドブック」公開中

市では、医療・介護の専門職が一丸となって、在宅医療と在宅介護の提供体制の構築を推進しています。この取組みの一貫として、高齢の方が在宅で療養する際に役立つ情報などをまとめた「私の在宅療養ハンドブック」を制作しています。市のホームページで閲覧できるほか、地域包括ケア推進課(市役所2階)でも配布しています。「人生会議」をする際にも、お役立てください。

▽問合せ 地域包括ケア推進課・内線1171まで。



ケアラリーズカフェ

認知症や高齢の方を介護している方が集う場として「東大和ケアラリーズカフェ」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。

▽問合せ 総合福祉センターは、とふる ☎042-516-3982へ。

4月1日以降に使える福祉タクシー利用券の交付

令和7年度の利用券(4月1日以降利用可能な券)を交付します。▽対象 身体障害者手帳及び愛の手帳をお持ちの方で、タクシー利用券の申請をしている方

▽交付日 3月27日(木)から ※土・日曜日、祝日は除く。 ※4月上旬は窓口が大変混雑します。急を要しない方は、4月上旬を避けた来庁にご協力ください。

▽交付場所 障害福祉課(市役所1階) ※4月12日(土)午前9時30分～正午は、清原市民センター



介護保険料の仮徴収を4月以降の年金から行います

介護保険料を年金からの引き落とし(特別徴収)により納付している方を対象に、4月以降の年金から「仮徴収」します。令和7年度の介護保険料決定後、年間の保険料から仮徴収額を除いた額を10月12月、翌年2月に徴収します。

令和7年度は、通知のうえ変更することがあります。 ◎令和7年度から徴収方法が特別徴収に変更となる方が特別徴収する介護保険料の額等を通知する「特別徴収(仮徴収)開始通知書」を仮徴収開始前に送付します。

令和6年度以前から継続して特別徴収の方には、通知書は送付しません。▽問合せ 介護保険課・内線1136まで。

▽対象となる年金 4・6・982へ。

中央公民館主催保育付講座 毎日がもっととぎらめく！ 耳ツボと心のメンテナンス講座

心身を整えて自分自身を
労わる時間をつくる子育て
講座です。ぜひご参加くだ
さい。

▽期日・内容 左表のとおり

▽時間 午前10時～正午

▽場所 中央公民館

▽定員 12人(申込者多数
の場合、保育室未経験者を
優先し抽選)

▽講師 富樫藍氏(女性と
子供専門鍼灸院「癒鍼」院
長)、青木千景氏(いのち
の語り部)

▽費用 300円(第5回講座
耳ツボジュエリー代)



「保育について」
▽対象 令和7年1月8日
以前生まれ(満4か月以上)
の首がすわっている乳幼児

▽定員 10人(申込者多数
の場合、抽選)

▽申込み 4月18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)、中央公民館☎042-564
-2451まで電話または
来館

回	期日	内容
	5月8日(木)	慣らし保育(午前10時～11時30分)
1	5月15日(木)	はじめまして！ワークショップ
2	5月22日(木)	子どものツボ押し
3	5月29日(木)	見つめよう、今、目の前にある大切なものを
4	5月31日(土)	家族で聴こう！誕生のおはなし
5	6月5日(木)	耳ツボジュエリー
6	6月12日(木)	振り返り学習
	6月19日(木)	保育懇談会

民生委員・ 児童委員に 興味のある方へ

民生委員活動についての
説明会を実施します。

民生委員は地域の身近な
相談相手として、行政と地
域社会のパイプ役を担って
います。ごなたでもぜひ、
ご参加ください。

※新任の方は72歳未満(令
和7年12月1日時点)
▽日時 3月25日(火)午後6
時30分
▽場所 中央公民館
▽問合せ 福祉推進課・内
線1131まで。

多摩湖駅伝大会開催に伴う 交通規制 の実施

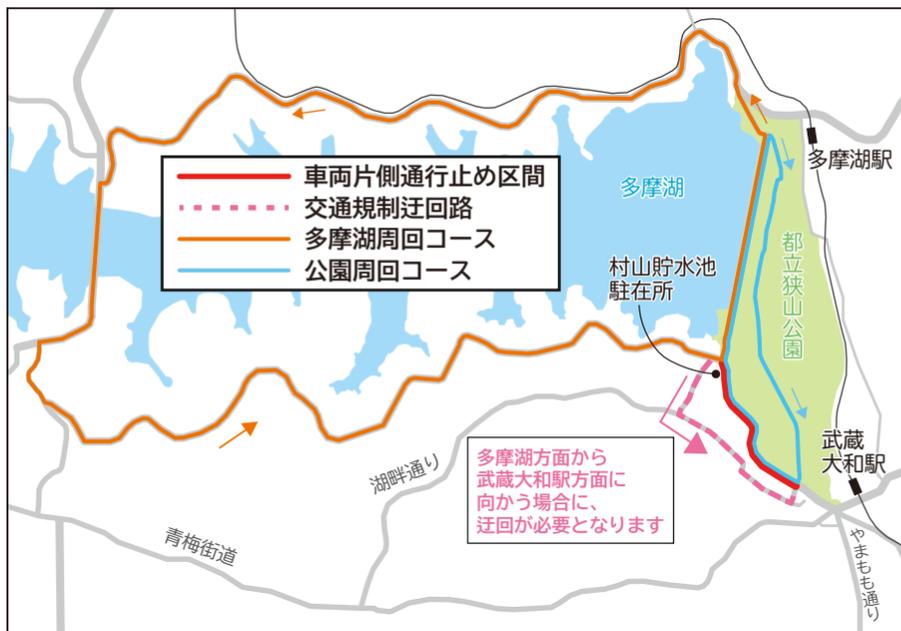
市では、第35回多摩湖駅
伝大会を開催します。開催
当日は、多摩湖外周道路の
一部の区間で車道の片側交
通規制を行います。また、
多摩湖自転車歩行者道につ
いては、ランナーの安全確
保のため、一時的に通行の
制限を行う場合があります。

▽日時 3月20日(祝日)
午前8時30分～午後1時頃

▽交通規制区間 下図のと
おり

▽交通規制の対象 多摩湖
外周道路を走行する車両、
自転車等

▽問合せ 生涯学習課・内
線1553まで。



▲交通規制案内図

体育施設利用料金 減額・免除の申請

市内体育施設利用料金の
減額及び免除を希望する団
体は、社会教育関係団体と
しての承認が必要です。

令和7年度に社会教育関
係団体として承認を希望す
る団体は、申請を行ってくだ
さい。

※申請は毎年度必要です。

▽対象 市内在住・在勤の
方で組織され、うち市内在
住者が半数を超えており、
活動が広く市民に開放され
ている団体

※子ども料金対象団体及び
東大和市スポーツ協会加盟
団体は対象外です。

▽申請方法 4月10日(木)～
5月10日(土)に、必要書類を
東大和市市民体育館に提出

▽提出書類 ①社会教育関
係団体承認申請書、②団体
規約、③構成員名簿(役員

名簿及び会員名簿)、④令
和6年度事業実績書及び収
支決算書、⑤令和7年度事
業計画書及び収支予算書

※申請書等は、東大和市民
体育館、及び市のホームペ
ージ(下の二
次元コードで
アクセス可)
で入手できま
す。

▽問合せ 生涯学習課・内
線1553まで。



郷土博物館からのお知らせ

▷休館日 月曜日(5月5日は開館)、3月21日(金)、4月30日(水)、5月7日(水)

▷問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。

企画展示

たこたこあがれ! ～野澤茂コレクション～

故野澤茂先生は公立小学校の教員を務める傍ら、郷土史の研究も行い、各地の風を作成しました。野澤茂先生の紹介とともに様々な風を展示します。

▷期間 3月20日(祝日)～5月11日(日)
▷時間 午前9時～午後5時
▷場所 郷土博物館



自然観察会

「空堀川の鳥たち」

カワセミやコサギなど、野鳥観察を楽しみませんか。お昼前に解散予定です。

▷期日 4月6日(日)
▷集合 午前9時30分・武蔵大和駅下
▷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



★★プラネタリウム春番組★★

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 3月15日(土)～6月8日(日)(休館日は除く)
▷場所 郷土博物館プラネタリウム
▷定員 各回100人(先着順。券売機でお求めください)
▷観覧料 大人300円、小・中学生100円、未就学児は無料

こども番組 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。目的地は最初に太陽系を飛び出したボイジャー1号!旅の途中で様々なトラブルが起こります。

▷投影日時 土・日曜日、祝日午前11時から
※3月25日(火)～4月4日(金)は平日(休館日を除く)も午前11時から投影します。

特別番組 クルムカとマジックロケット

森の妖精クルム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ぼうちに宇宙へ行ってみたいとなりました。一緒に太陽系の旅へ出発します。

▷投影日時 土・日曜日、祝日午後1時から

一般番組 MMX火星衛星探査計画

小惑星探査機「はやぶさ」「はやぶさ2」の技術を受け継いで、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った空前のミッションを紹介します。

▷投影日時 平日、土・日曜日、祝日午後3時から



保健の問合せは市立保健センター ☎042-565-5211まで。



■祝日等歯科応急診療

●3月20日(木)・さかえ歯科クリニック(南街5-7-8 栄ビル101) ☎042-567-3950

受付時間 午前9時30分～午後4時/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」

■このころの健康相談

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/4月2日(水)午前10時～正午(事前予約制)



■乳幼児の身長・体重計測 偶数月生まれの乳幼児/4月3日(木)午前9時30分～11時/バスオトル(必要に応じて、着替えやオムツ等)/当日直接会場にお越しください。



■個人情報保護審議会を傍聴できます

3月26日(水)午後7時～8時/場所 市役所会議棟第8会議室/傍聴人の定員5人(先着順)/手話通訳3月21日(金)までに申込み/総務課・内線1321、ファクス042-563-5931まで。

■オンラインで転出届が提出できます

市外への引越(国外転出を除く)をする場合、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインで転出の届出をすることが可能です。このサービスを利用する方は東大和市役所への来庁が原則不要となります(転入先市区町村窓口への手続きは必要です)/市民課・内線1017まで。

■生産緑地地区の追加指定申請受付

市では、市街地における農地の計画的な保全・活用を図り、良好な都市環境の

形成を図るため、生産緑地地区の指定を行っています。令和7年度都市計画決定を行う生産緑地地区の追加指定申請について、次のとおり受け付けます/申請期間 4月1日(火)～5月30日(金)/申請場所 都市づくり課(市役所2階)/詳細は、市のホームページ/次元コードからアクセス/ご覧ください/都市づくり課・内線1255まで。



■地域振興課からのお知らせ

●第三次東大和市男女共同参画推進計画「令和5年度年次報告書」の公表

市では、第三次東大和市男女共同参画推進計画に基づく事業に取り組んできました。令和5年度における推進事業の実施状況について、報告書がまとまりましたので、3月20日(祝日)から公表します/報告書の閲覧・配布 地域振興課市役所3階、市役所1階入口ホール、市民センター、公民館、図書館(市のホームページでも閲覧可)/地域振興課・内線1711まで。

●自治会活動の紹介

東大和市の各自治会が取り組む伝統行事や防災訓練、清掃活動等、様々な地域活動の様子を皆さんにお届けします。友好都市の喜多方展も同時開催します/3月17日(月)～31日(月)の開庁時間/場所 市役所1階入口ホール/地域振興課・内線1

715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つくり、安心安全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。自治会に入りたい、新しく自治会を設立したいとお考えの方は、ご連絡ください/地域振興課・内線1715まで。



■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/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(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...1000円、Bコース...500円/見舞金 Aコース...傷害の場合は4万、34万円・死亡の場合は30万円、Bコース...傷害の場合は2万、17万円、死亡の場合は15万円(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いる場合、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/加入申込方法 市内の銀行(ゆうちょ銀行を除く)、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(7月31日(木)まで)、都市基盤課(市役所2階)/詳細は、1月下旬から戸別配布した加入申込書または、ちよこつと共済のホームページをご覧ください/都市基盤課・内線1256まで。

●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・食器づくり)、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。

●会員募集

仕事は、除草、植木せん定、家事(掃除・洗濯・食器づくり)、生活支援サービス、施設管理、建物清掃、自転車等駐輪指導、チラシ配布、カート片付け、プラごみ選別作業、保育補助などです。市内に居住する60歳以上の健康で働く意欲があり、同センターの事業を理解し、賛同する方であれば、どなたでも会員登録できます。入会方法は、お問い合わせ、またはシルバークリスタールのホームページをご覧ください。

▽問合せ シルバー人材センター ☎042-565-0531

へ。

地域活性化包括連携協定を締結しました

市は2月18日、日本郵便株式会社と地域活性化包括連携協定を締結しました。今後は、日本郵便株式会社と連携し、双方が有する情報やネットワークを活用することにより、協働して地域の課題解決を図ってまいります。



連携事項

- ① 地域や暮らしの安心・安全に関すること。
② 防災・災害対策に関すること。
③ 産業振興及び観光振興に関すること。
④ 環境対策に関すること。
⑤ 子育て支援・青少年育成に関すること。
⑥ 高齢者支援に関すること。
⑦ その他、地域の活性化及び市民サービスの向上に関すること。

▽問合せ 企画政策課・内線1421まで。

■社会福祉協議会「あんしん東大和権利擁護支援検討会議」

弁護士や司法書士、社会福祉士等が、意見・助言を行いながら、支援を必要とする方と支援者をサポートします/福祉関係機関等の支援者及び後見人等の就任者/毎月第3木曜日午後1時30分から/社会福祉協議会あんしん東大和 ☎042-590-0018、ファクス042-564-3680へ。



■市民情報

●会員募集(花葉心雑草の会) /毎週水曜日午前9時～11時/園都立東大和南公園/花壇の手入れ/園都立東大和南公園 ☎042-562-1498へ。

●はじめての太極拳体験会(白鶴の会) /3月16日・23日・30日の日曜日午後1時～2時30分(3回のうち1回を選んでください)/園都立清原市民センター/ゆつ

り

※凡例 園場所、講師、費用(記載なしは無料)、収入会金、月会費、年会費、持ち物、園問合せ、申込み

●第2回婚活電話相談会(東大和婚活応援団) /結婚を希望する方、その家族/3月17日(月)・25日(火)午前10時～午後7時/婚活に関する相談を電話で受付(活動の協力者も募集中)/園高井 ☎090-4715-15897へ。

●コーラスハミング第9回コンサート(コーラスハミング) /3月20日(祝日)午後1時～2時30分/園ハミングホール/200人(先着順)/女性合唱「ウィーン」の恋と酒の物語/園角岳史(指揮)/園竹内 ☎080-1154-6965へ。

り

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

妊婦と腰痛PDCA (動脈管早期閉鎖)について

妊娠3か月頃から産後6か月頃まで、リラキシンというホルモンが分泌されます。この作用で骨盤や関節の靭帯が緩み、柔軟性が増します。赤ちゃんの通過を助ける一方、骨盤が不安定となり腰痛の原因になります。予防には正しい姿勢を心がけ、急な起き上がり避けましょう。体重増加も腰への負担となるため、食事管理も重要です。骨盤ベルトは効果的ですが、正しく装着する必要がありますため、助産師などに相談すると良いでしょう。それでも痛みが強い場合は薬の使用を検討します。

先日、患者様にフェルビナク湿布を処方したところ、薬局で「相对禁止」と言われ不安になり再来されました。「相对禁止」はリスクを上回る有益性がある場合のみ使用可と説明し、納得いただきました。フェルビナクはNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)の一種で、近年カロナール(アセトアミノフェン)も妊娠中期以降は慎重投与とされています。インドメタシンなど絶対禁止の薬もあります。妊娠中の自己判断での服薬は避け、医師に相談しましょう。

最後にPDCA(動脈管早期閉鎖)について説明します。胎児循環は出生後と異なり、胎盤と臍帯を介してガス交換を行います。動脈管は未使用の肺を迂回するバイパスとして機能し、出生後に数日以内に自然閉鎖します。しかし、中期以降にNSAIDsを誤用すると早期閉鎖を起こし、胎児水腫や心不全を引き起こす恐れがあります。薬は用法・容量を守り、正しく使用しましょう。

公益社団法人東大和市医師会

■**介護者の集い会**(介護者の集い東大和) / 介護中または介護経験者の方、関心のある方 / 3月20日(祝日) 午後1時30分〜3時30分 / 豊原集会所 / 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へ。

■**「表示登記の日」無料相談**(東京土地家屋調査士会立川支部) / 4月2日(水) 午後1時〜4時 / 豊中央公民館 / 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 / 豊伊東 ☎042-840-9753へ。

■**第51回春季市民ソフトテニス大会(個人戦)**(ソフトテニス連盟) / 一般男女中学生 / 4月6日(日)午前8時〜午後6時(予備日:13日(日)) / 豊東大和市上仲原公園テニスコート / 60人(申込順) / 2人1組の個人戦 / 豊千円(1組につき) / 3月26日(水)までに山本 ☎080-1224-3565へ。

官公署 だより

可燃ごみ処理の広域支援について

東大和市から出る可燃ごみを焼却処理している小平・村山・大和衛生組合(小平市中島町)では、10月から新しいごみ焼却施設の稼働を予定しています。これに伴い、令和3年度から、多摩地域の他の市町村等のごみ焼却施設(柳泉園組合、ふじみ衛生組合、西多摩衛生組合)で可燃ごみの一部を処理(広域支援)していただいていたが、令和6年度で広域支援を終了します。より一層のごみの減量・分別の徹底にご理解とご協力をお願いします / 豊小平・村山・大和衛生組合 ☎042-341-4345へ。



令和7年度「道路ふれあい月間」推進標語の募集

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」として、道路の愛護活動や道路の正しい利用の啓発等の推進に努めています。この一環として、推進標語を広く一般から募集しています。詳細は、国土交通省のホームページをご覧ください / 応募期間 3月21日(金)まで(当日必着) / 豊国土交通省道路局道路交通管理課 ☎03-5253-8111へ。



「東京都後期高齢者医療広域連合運営会議」公募委員の募集

東京都後期高齢者医療広域連合の運営に関する重要事項について審議をする委員を募集します / 応募資格 東京都内に住所を有する満

18歳以上の方(令和7年4月1日現在) / 募集人数 2人 / 応募期間 3月17日(月)〜4月16日(水) / 任期 7月1日〜令和9年6月30日 / 応募方法 東京都後期高齢者医療広域連合のホームページ「東京いきいきネット」に掲載されている募集要項等をご確認ください / 豊東京都後期高齢者医療広域連合 ☎03-3222-4505へ。



国際電話番号を使った詐欺電話にご注意ください

東大和警察署管内では、国際電話番号を使った詐欺電話が急増しています。電話会社などを騙り、「料金未納があります」などと自動音声(音声ガイダンス)で電話があり、「あなた名義の携帯電話が犯罪に使わ

東京都主税局からのお知らせ

来所せずに手続きができます

東京都主税局では、納税者の皆さんが都税事務所等に来所することなく、郵送やインターネット等で手続きできる仕組みを設けています。郵送や電子による申告、申請・届出、キャッシュレスによる納税方法等をぜひご利用ください。詳細は東京都主税局のホームページをご覧ください。

◎にせ都税メール・電話にご注意ください
都税事務所の職員を装って、個人情報等を不正に取得したり、金銭をだまし取るうとする事例が発生しています。不審に感じた場合は即答せず、都税事務所総務課相談広報班(☎03-5388-2925)までご連絡ください。また、万が一被害にあわれた場合は、すぐに警察にご連絡ください / 豊立川都税事務所総務課 ☎042-523-3170へ。

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)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)
【市税の支払方法を口座振替にして、支払い忘れによる延滞金のリスクを減らしませんか】
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)。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「DICEAN+」を差し上げています。
※納税課では、電話による納税の案内を行っています。納税専用番号(☎042-561-8551)から着信があった場合は、折り返しお電話をお願いします。
▽問合せ 納税課・内線1091まで。

《今月の納期》 納期限 3月31日(月)	
・国民健康保険税	随時期
・後期高齢者医療保険料	随時期
問合せは、保険年金課・内線1026まで	
・介護保険料	随時期
問合せは、介護保険課・内線1136まで	

ほん・本・BOOK

◎図書館の新着資料をご紹介します。
《一般書》
●リュウジの料理質問箱 リュウジ 著
●睡眠の起源 金谷啓之 著
●TOUCH/TATCH オラフソン、オラフ 著
●子育てのきほん 佐々木正美 著
●風の港 村山早紀 著
●幸せって何だろう 石黒浩 / ほか 著

《児童書》
●すいちゃんはいそがしい てんてん 写真
●もじもじモンスター ナージャ、キリーロバ 著
●探検家 ランデル、キャサリン 著
●あたたかな手 濱野京子 著
●ひろい海に ぼくたちは生きている 長倉洋海 著



▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。
電話やホームページで予約ができます。
詳細はこちら



市民記者 レポート



理解

東大和市で一年中合宿が出来る「SAYAMA BASE」で陸上競技の長距離合宿を始めて3年になります。今年の1月には10大学から42人の選手を集めて合同合宿を行いました。選手の中には箱根駅伝を走った選手もいましたが、ほとんどが指導者のいないチームの中で自己流のトレーニングをして頑張っている選手たちです。今回は国立大学の選手が多く、授業以外にも研究や研修などに時間を取られてチームが集まってトレーニングをする時間はほとんどない中で「もっと速くなりたい」と、日々頑張っていました。今回の合宿のためにアルバイトをして合宿費を工面した選手も多くいました。3泊4日の合宿でどれだけ走っても短い期間で走力が急に上がるものではありません。大切なことは毎日行うミーティングです。1年間のトレーニングの考え方を徹底的に教えます。数回のミーティングでそこを理解した選手は大幅に伸びていきます。

この合宿に複数回参加している選手もいますが、ミーティングの話を聞き「その話前回は聞いた」と思う選手と、同じ話でも聞きながら再確認する選手では、走っても大きな差ができます。400mを25回走るトレーニングのインターバルでは、15本終わって「あと10本で終わり」と思う選手と1本ごとに修正する部分を探し「あと10本しかない」と思うかと同じトレーニングが全く別物になります。外から見ると見えない部分ですが、各選手のトレーニングの理解だけで、別のトレーニングになってしまいます。選手たちと話をすると、出来なかったことの反省を話す選手がほとんどです。

ミーティングでは「出来なかったことではなく、出来たことから話しましょう」と話しました。まずは自分を評価し、出来なかったことは『出来なかった』ではなく『修正』箇所と考えること。それにより、次のやるべきことが見えてきます。3泊4日で理解した選手が何人いたのか楽しみです。

(市民記者 大隈広貴)

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。

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



もっとオペラ! オペラの世界 ~指揮者編

4月13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:高橋勇太(指揮者)、古澤真紀子(メゾソプラノ:藤原歌劇団団員)、飯田裕之(バリトン:小田原オペラ代表)、伊藤康英(ピアノ:作曲家・洗足学園音楽大学教授) /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」をひもときます。出演予定の歌手手達による実際の歌唱も交え、オペラのひと間を鑑賞。みなさんも「オペラ通」を目指しませんか? /未就学児不可



【速報】イルカコンサート ~あいのたね♡まこう!~ 開催決定

6月1日(日) 詳細未定、詳しくは4月1日発行予定のハミングイベントインフォメーションで発表

ロビーコンサート vol.288

国立音楽大学学生によるコンサート
「トロンボーンによる春の饗宴」
3月26日(水)正午開演/入場無料

4月の施設利用申込み

大・小ホールは令和8年4月分、その他の施設は令和7年10月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**4月1日(火)午後1時30分**から行います。

国民年金 だより



令和7年度の国民年金保険料額について

令和7年4月、令和8年3月の国民年金保険料は、月額1万7510円となります。

毎月の保険料は、日本年金機構から4月上旬に送付される納付書により納めてください。

納付は、金融機関、コンビニエンスストアのほかスマートフォンによるバーコード決済により納めることができます。

保険料は、2年分や1年分など、定められた月数分について、前納することができ、前納期間に応じて割引になります。

【現金納付による前納】

- 2年前納額 40万9490円
- (1万5670円割引)
- 1年前納額 20万6390円
- (3730円割引)

● 6カ月前納額

10万4210円
(850円割引)

なお、保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金が受け取られなくなる場合もありますので、必ず納付期限内に納めてください。なお、納付が困難な場合には、申請により保険料の全額または一部が免除される制度があります。

令和7年度学生納付特例の受付は4月から

20歳以上の方は国民年金に加入し、保険料を納める必要がありますが、学生の方は、申請により保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。令和7年度分の申請は4月から受付を開始します。申請には在学期間の確認ができる学生証(コピー可)または在学証明書が必要です。申請が遅れた場合でも、過去の期間については、申請日より原則2年1か月前まで遡り申請することができます。

きます。ただし、申請が遅れた場合、申請前に生じた不慮の事故や病気による障害に対する、障害基礎年金を受け取ることができないことがありますので、ご注意ください。

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。申請を受け取った方は、該当年度から10年以内であれば追納制度を利用し、遡り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、専用の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。

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!



▽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。