



東京
ゆったり日和
東やまと

注目情報

高齢者悪質商法
被害防止
キャンペーン月間

詳細は4面

健康は足もとから!
ね ん ざ
足くび捻挫に
気をつけよう!



からだ作りは
やったもん勝ち!
＼(^o^)／ いっまでも元気でいたい!



夏の疲れが残る秋 足くび捻挫に要注意!

監修：公益社団法人 東京都柔道整復師会 北多摩支部 東大和地区
▶問合せ 健康推進課☎042-565-5211

この夏は、海や山、キャンプなど
自然の中で楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。
サンダルや裸足で過ごすと、足くびの保護が不十分になります。
暑さや疲労で、筋肉や関節の機能が低下すると
足くびを捻挫しやすくなるため、注意して過ごしましょう。

スポーツや日常生活の中で 足首を捻ってしまった際、どのような対応をしていますか？

「湿布を貼っておけばいいかな」と、軽く済ませてしまうことはありませんか？
捻挫だからと軽視してしまうのは危険です。
捻挫に対する理解を深め、正しい対処方法を知りましょう！

「足くびの捻挫」を放置するとどうなる？

何度も同じ足首を捻ってしまうと
足首の安定性を保つうえで重要な「靱帯」が繰り返し損傷を受けます。
この状態が続くと、足首が不安定になり
「足関節不安定症」と呼ばれる状態に陥り、手術が必要になるケースもあります。

「足くび捻挫」を受傷した場合

① 正しい応急処置

② 専門家の受診

家庭でできる 応急処置

らいす しょうち
RICE処置

R (Rest)	I (Ice)	C (Compression)	E (Elevation)
あんせい 安静	れいきやく 冷却	あっぱく 圧迫	きょじょう 挙上
おちついて うごかさない	ひやす	テーピングなど おさえる	しんぞうより うえにあげる

「RICE処置」をして、出来るだけ早く専門家を受診しましょう

東大和元気ゆうゆう体操

「東大和元気ゆうゆう体操」は高齢者の介護予防、健康維持を目的に、
市民のみなさんと一緒に制作した体操です。体の筋力アップ・バラン
ス能力の向上・お口（口腔）の機能向上などに効果のある動きが盛り
込まれています。

市内約20か所の体操会場で実施しているほか、YouTubeの東大和
市公式動画チャンネルで、動画を掲載しています。運動不足にならない
ように、無理のない範囲で体を動かしましょう！

▶問合せ 介護保険課・内線1172



◀ 詳細は
こちら

体操をして
健康的なからだ
を作ろう！



高校・高専・短大卒 対象

市職員の募集



- ▽募集職種
 - 一般事務
 - 土木技術
 - 建築技術
- ▽採用予定人数 若干名
- ▽申込期限 9月16日(火)

※詳細は、採用サイトの募集要項をご覧ください。
▽問合せ 人事課・内線1330



行政相談月間



行政相談は、国の行政などに関する相談を受け付け、その解決を図るとともに、行政の制度・運営の改善に生かす仕組みです。
国では、9月及び10月を「行政相談月間」とし、制度を周知し、利用を促進しています。

※相談無料、秘密厳守。

◎行政苦情相談

- ▽日時 毎月第4木曜日午前9時30分～正午(予約制)
- ▽場所 市民相談室(市役所4階)
- ▽申込方法 電話
- ▽問合せ 市長室・内線1413



◎その他の相談先
総務省行政相談センター
きくみ東京「行政苦情110番」☎0570-090-110

バスの利用調査



今後のまちづくりや地域公共交通のあり方を検討するため、調査を実施します。調査員から調査票を受け取った場合は、回答にご協力をお願いします。

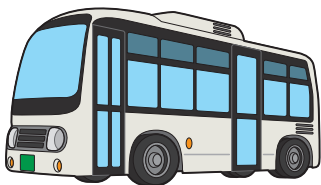
◎コミュニティバス(ちよこバス)

- ▽対象 ちよこバス利用者
- ▽調査方法 車内で調査員

が調査票を配布

◎路線バス

- ▽対象 都営バス・西武バス・立川バス利用者
- ▽調査方法 市内のバス停で調査員が調査票を配布
- ▽調査票の配布場所(予定) 東大和市駅、東大病院、玉川上水駅



【共通事項】

- ▽実施日 9月の平日・休日(各1日)
- ▽問合せ 都市づくり課・内線1254

申請期限は9月末まで

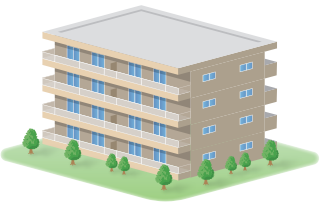
分譲マンションの耐震診断助成



分譲マンションにおける耐震診断の助成の申請期限が迫っています。制度の活用をお考えの方は、お早めにご相談ください。

▽対象

- 昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築した市内にある耐火建築物または準耐火建築物であり、かつ3階以上の分譲マンションの管理組合
- ▽申請期限 9月30日(火)
- ▽助成額 分譲マンションの耐震診断費用の3分の2(上限額200万円)



※木造住宅の耐震診断等に対する助成は引き続き実施しています。詳細は、市のホームページをご覧ください。
▽問合せ 都市づくり課・内線1261

ごみに関するお知らせ

◎ごみ排出カレンダー

10月・令和8年9月の「ごみ排出カレンダー」を、全戸に配布します。

9月12日(金)までにお手元に届かない場合や、地区が異なるものが届いた場合は、環境対策課(市役所3階)までご連絡ください。

9月下旬以降は、市役所1階入口ホール、環境対策課、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、公民館でも配布します。

※資源物の集団回収を行っている地域は、ごみ排出カレンダーと排出日が異なる場合があります。

◎荒天時のごみ収集

台風などの荒天時は、次の点に注意して、収集日当日の朝8時までに排出してください。

●布類は濡れるとリユースができなくなるため、次の収集日に排出してください。

●ごみ袋の口は密封し、中身が飛散しないようにしてください。

※強風時は、缶・びん排出用のカゴを折り畳んで置く場合があります。収集を中止する場合は、市のホームページやごみ分別アプリでお知らせします。

▽問合せ 環境対策課・内線1242

自殺防止! 東京キャンペーン

9月の特別相談(通常相談を除く)

悩みを相談してみませんか?

相談先	電話番号	相談期日	相談時間
フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)	0120-58-9090	5日(金)まで	午後8時～翌日午前2時30分 月曜日午後10時30分～/火曜日午後5時～
有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話～ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	火・水・金～日曜日 ※祝日・21日(月)・28日(月)は除く	正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 [(一社) 日本いのちの電話連盟]	0120-783-556	10日(水)～16日(火)	午前8時～翌日 午前8時
東京いのちの電話 [(社福) いのちの電話]	03-3264-4343	毎日	24時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ (NPO法人メンタルケア協議会)	0570-087478	19日(金)～23日(火)	24時間
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	2日(火)～6日(土)	午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	8日(月)～10日(水)	正午～午後6時
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)	03-3235-1155	1日(月)・2日(火)	午前9時～午後5時

その他 東京都の相談窓口

- 相談ほっと LINE @東京 (NPO 法人メンタルケア協議会) / 毎日 午後3時～10時30分
- とうきょう自死遺族総合支援窓口 (NPO 法人全国自死遺族総合支援センター) ☎03-5357-1536
- 【電話相談】 月～金曜日 午後2時～6時、日曜日 午後1時～5時(祝日を除く) / 【メール相談】 毎日受付(概ね1週間以内に返信)

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。「0570」で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランの対象外となります。

1日1回
メンタルチェック!
こころの体温計

スマートフォンやパソコン等から、いつでも自分や家族のこころの状態を気軽に確認することができます。
▷費用 無料(通信料は自己負担)
▷問合せ 健康推進課 ☎042-565-5211



自殺予防 図書展

「気づいてください!体と心の限界サイン」というテーマで自殺予防や心が安らぐ資料を展示し、貸出します。
▷期間 9月29日(月)まで
▷問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454

9月2日(火) 令和7年第3回市議会定例会を開会します

詳細な日程は、議会事務局までお問い合わせください
／問合せ 議会事務局・内線2022

災害時のために登録を

避難行動要支援者名簿



市では、災害発生時の避難に支援を要する方を対象に「避難行動要支援者名簿」への登録を受け付けています。

▽対象 次のいずれかに該当する方（老人ホーム等に入居している方は除く）

- 要介護認定3以上の方
- 心身等に障害がある方
- 要支援、要介護認定1・2で一人暮らしの方
- 要支援、要介護認定1・2で同居者が65歳以上の高齢者のみの方

- 難病（国・都の難病等医療助成認定）患者の方
- 妊産婦・乳幼児

●その他支援が必要と判断される方

▽申請方法 登録申請書に必要事項を記入し、地域福祉課（市役所2階）まで提出

▽申請書配布場所 地域福祉課、介護保険課（市役所2階）、障害福祉課（市役所1階）、公民館、市民センター、市立保健センター、市のホームページ

※上北台・向原・清原市民センターは12月31日まで休館。

▽問合せ 地域福祉課・内線1134

くらし・しごと
応援センター「そえる」



「そえる」では、経済的なこと、お住まいのこと、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談を受け、窓口の案内や、支援制度の手続き等をサポートします。

また、離職などにより家を失った方または失うおそれの高い方で、一定の要件を満たす場合、住居確保給付金として一定期間、家賃相当額の支給を行っています（令和7年度からは、転居費用についても支給対象となります）。

▽問合せ くらし・しごと
応援センター「そえる」・
内線1081



暮らしにお困りの方へ

生活保護制度

は、生活保護制度があります。この制度は、世帯の困窮の程度に応じて援助を行い、その世帯の生活の自立を図ることを目的としています。

▽問合せ 生活福祉課・内線1141

病気等のため、生活費や医療費等の支払いに困り、資産の活用ができず、他からの援助が得られずに日常生活が困難になったとき

後期高齢者医療制度
負担軽減措置の終了



自己負担割合が2割の方を対象に、令和4年10月1日より実施していた外来医療の負担軽減措置（配慮措置）は、9月30日診療分をもって終了になります。

※詳細は市のホームページをご覧ください。
▽問合せ 保険年金課・内線1026

重度訪問介護
従業者養成研修



重度の肢体不自由者等についての知識や介護等を学びます。

▽対象 次の全てを満たす方

- 市内に在住・在学・在勤の方
- 研修修了後、東大和市民に重度訪問介護サービスを提供している事業所にヘルパーとして登録し業務に従事する意思のある方（登録後の活動を保障するものではありません）

●全課程受講可能な方

▽日時 ①10月4日(土)午前8時45分～午後7時20分

生活の楽しみを増やしませんか？

生活機能訓練

作業療法士が、その方に合ったペースで、座位と立位でのストレッチや棒体操、ゴムバンドやテニスボールを使用した体操、歩行訓練などをすすめていきます。

▽対象 歩行に不安のある方、身体障害者手帳をお持ちの方で18歳以上の方

▽日時 第2・3・4水曜日午前10時～11時30分（祝日の場合は休止）

▽場所 総合福祉センターはくとふる

認知症周知イベント
「認知症とともに生きる」



地域包括ケアシステム・認知症周知イベント「認知症とともに生きる東大和つながる想い・ひろがる未来」を開催します。

※申込不要・出入自由。

▽日時 9月27日(土)午後2時～4時

▽定員 100人

▽場所 中央公民館

▽手話通訳 9月17日(水)までに、FAX 042-563-5930（参加者の氏名、ファクス番号を明記）

もの忘れ
あんしん相談会



もの忘れが心配な方や認知症について知りたい方等を対象に、もの忘れあんしん相談会を開催します。

※申込不要・出入自由。

▽期日・場所

- ①9月10日(水)：桜が丘市民センター
- ②9月13日(土)：SOMPOケアラヴィール東大和（仲原4-7-1）
- ③9月24日(水)：奈良橋市民センター
- ④9月25日(木)：清水集会所

▽時間 午後2時～4時

▽相談員 認知症地域支援推進員

▽問合せ 介護保険課・内線1172

9月1日(月)～30日(火)
高齢者悪質商法被害防止
キャンペーン月間

市では、東京都が毎年9月に実施する高齢者悪質商法被害防止キャンペーンに合わせ、パネル展や被害に遭った高齢者のための相談等を実施し、高齢者への注意喚起や周囲の人々の見守りの大切さを呼びかけています。また、東大和警察、武蔵村山市と連携して被害防止に取り組んでいます。

高齢者被害特別相談

- ▷日時 9月8日(月)～10日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時
- ▷場所 消費生活センター（市役所3階）
- ▷相談方法 電話・対面による相談（予約優先）

パネル展

- ▷日時 9月30日(火)まで
- ▷場所 市役所1階入口ホール
- ※9月5日(金)～12日(金)の期間、武蔵村山市役所でも、同様のテーマでパネル展を実施します。

▷予約・問合せ 消費生活センター（市民生活課）・内線1713

交通安全ステッカー の設置



警視庁のまとめによると、子どもの交通事故は、下校時間帯の午後2時～6時に多く発生しています。

市ではこうした事故を防ぐため、市内すべての小学校の校門に、交通安全を呼びかけるステッカーを設置しました。

ステッカーには、東大和市観光キャラクターの「うまべえ」を活用し、子どもたちに左右の安全確認を促す内容になっています。

ご家庭でも、日ごろから交通ルールや歩行中の注意などについて声かけや指導をし、子どもたちの交通安全にご協力をお願いします。

▽問合せ 都市基盤課・内線1213



街路灯の故障を見つけたときは ご連絡ください

▽問合せ 都市基盤課・内線1212

街路灯の故障を見つけたときは、次のことをお知らせください。

①街路灯の下についている黄色のシールに記載された管理番号(A・〇〇〇〇等)

②街路灯の所在地

③不具合の内容(気づいた日及び時間帯等)



上北台駅周辺 公共自転車等 駐車場の開設



上北台駅周辺に公共自転車等駐車場(定期利用)を開設します。事前に利用申込が必要です。

▽供用開始日 10月1日(水)

▽名称・収容台数

①上北台駅第9公共自転車等駐車場・約100台

②上北台駅第10公共自転車等駐車場・約120台

▽申込み(公財)自転車駐車場整備センター☎03-6262-5322(平日午前9時～午後5時15分)

▽問合せ 都市基盤課・内線1213



狭山保育園のイベント

- ①お店屋さんごっこ…9月3日(水)
- ②発育測定・運動あそび…9月9日(火)
- ③栄養士さんとお話し会(離乳食・食事相談)…9月17日(水)
- ④誕生会…9月24日(水)
- ⑤0・1・2歳児あそび広場…9月30日(火)

▽申込方法 各イベントの前日までに、電話

▽問合せ 市立狭山保育園 ☎042-564-2296



- ▽対象 ①②③未就学児、④年齢制限なし、⑤0・2歳児
- ▽時間 午前10時～11時
- ▽持ち物 飲み物・着替え
- ※人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

【共通事項】

グラウンドゴルフ大会



- ▽対象 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方
- ▽日時 10月5日(日)午前9時30分～午後1時(受付開始…午前9時)
- ※予備日…10月12日(日)
- ※当日の自由練習時間はありません。

▽問合せ スポーツ観光課・内線1554



市民企画運営講座 安全安心な 住みよい街づくり

住みよい街づくり



南街公民館では、市民が企画・運営する講座を実施しています。

▽対象 18歳以上

▽期日・場所・内容 下表のとおり

▽時間 午前10時～正午

▽定員 各30人

▽テーマ 「安全安心な住みよい街づくり」

▽持ち物 筆記用具

▽申込方法 10月3日(金)までに、電話・窓口・WEB

※③は窓口のみ

▽問合せ 南街公民館 ☎042-564-2771



期日	場所	講座内容
① 10月17日(金)	南街公民館	南街地域をはじめとした市内の昔とこれからを学ぶ 講師：南街5丁目栄三自治会会長、東大和市商工会会長
② 10月24日(金)	南街公民館	市内の農家さんの活動を知る 講師：東大和市農業委員、女性農業者
③ 11月7日(金)	学校給食センター	学校給食センター見学会 ※試食会(有料)を含む。 講師：学校給食センター職員
④ 11月21日(金)	南街公民館周辺	クリーン作戦(地域の公園や道路等の清掃) ※清掃活動を行います。

今月の「手話通訳者がいる日」

市役所本庁舎等に来庁した方の行政手続等の手話通訳を行います。

- ▷日にち 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
- ▷時間 午前9時～午後5時
- ▷場所 市役所1階 相談室4
- ▷問合せ 障害福祉課・内線1124 FAX042-563-5928



図書館おはなし会(9月)

※予約の必要はありません。当日直接会場にお越しください。

◎中央図書館☎042-564-2454

対象	開催日	時間	内容
4歳以上	5日(金)・19日(金)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本
小学1年生以上	13日(土)・27日(土)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本
大人	6日(土)	午後3時30分～4時	おはなし
0～2歳児親子	4日(木)	午前10時30分～11時	わらべうたと絵本

※空調及び照明設備等更新工事のため、中央公民館和室1で実施します。
※土曜日は中央図書館おはなしのへやで実施します。

◎桜が丘図書館☎042-567-2231

対象	開催日	時間	内容
3歳以下及び保護者【定員10組(先着順)】	12日(金)・26日(金)	午前10時30分～11時	わらべうたと絵本
3歳以上	20日(土)	午前10時30分～11時	スタッフによるおはなし
4歳以上	3日(木)・17日(木)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本

◎清原図書館(12月までは中央図書館☎042-564-2454)

対象	開催日	時間	内容
3歳以下及び保護者【定員10組(先着順)】	10日(水)	午前10時30分～11時	わらべうたと絵本
4歳以上	10日(水)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本

※清原市民センター工事のため、清原図書館は12月まで休館になります。
※清原図書館のおはなし会は新堀地区会館和室で実施します。

郷土博物館のプラネタリウム

▷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

▷休館日 月曜日と祝日の翌日
(9月15日、10月13日、11月3日、11月24日は開館)

※9月9日(火)~12日(金)、11月11日(火)のプラネタリウム投影はお休みです。

▷問合せ 郷土博物館☎042-567-4800

★ ★ 星空さんぽ投影 皆既月食 ★ ★

月食のしくみや9月8日明け方の月食の見え方など、月の話をします。博物館職員が直接お話しする投影です。

▷日時 9月6日(土)午後3時(50分程度)

※この時間の通常番組の投影はありません。



★ ★ 秋番組 ★ ★

9月13日(土)~12月7日(日) ※休館日は除く

どの番組も前半に星座解説があります。

投影時間は45分程度。投影途中での入退場はできません。

一般番組 **ダイダロスの翼**

イカロスは自分で作った翼で空を飛んだという物語があります。人は飛行機やロケットを発明し、実際に空を飛びました。翼に込めた夢のお話です。

▷投影日時 平日午後3時
土・日曜日、祝日午後1時・午後3時

特別番組 **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っていました。太古の昔に極地で生きていた恐竜たちの物語です。

▷投影日時 土・日曜日、祝日午前11時



以下問合せ 健康推進課
☎042-565-5211

■祝日等歯科応急診療
●9月15日(月)・・・さかえ歯科
クリニック(南街5-7-8)
☎042-567-3950
●9月23日(火)・原デンタル
クリニック(中央3-854-1)
☎042-564-0554

4 受付時間 午前9時30分～
午後4時/受診前に必ず実
施歯科医療機関に電話をし
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
■結核住民検診(検診車)
市内在住で18歳以上の方
(令和8年3月31日まで
18歳になる方も含む)/10
月16日(木)午前9時30分・
10時30分/場所 市立
保健センター/45人(申込
順)検診車による胸部レン
トゲン撮影/9月30日(火)
までに、電話・窓口・WEB
で申込み

保健

情報マップ



■9月は「東京都食生活改善普及運動月間」
東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、日常生活の中で食生活の改善を実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、毎年9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。主食・主菜・副菜のそろった食事を意識し、野菜や牛乳・乳製品をしっかりと摂る事で、普段不足しがちな栄養素を補いましょう。

母子保健

以下問合せ 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」

幼児歯科健康診査

市内在住の1歳6か月児健診後、就学前の幼児/9月1日(月)午前9時30分・11時、10日(水)・17日(水)午後1時30分・3時/各日30人程度(申込順)/歯ブラシ、コップ、れんらくノート(初めての方は母子健康手帳)/電話・窓口・WEBで申込み

乳幼児の身長・体重計測

奇数月生まれの乳幼児/9月4日(木)午前9時30分・11時/バスタオル(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。

子育て相談

お子さんの発育・運動発達に不安や心配がある方(保護者のみの参加も可)/9月11日(木)午前9時30分・11時/8組(先着順)/訓練士による体の動かし方や遊び方のアドバイス、子育ての相談、情報交換/母子健康手帳・バスタオル・オムツ/当日直接会場にお越しください。

初めての離乳食講習会

生後3~6か月の乳児の保護者/9月25日(木)午後1時30分・3時/12人(申込順)/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、おんぶひもまたはだっこひも/電話・窓口・WEBで申込み

1歳からの歯みがき教室

市内在住の1歳~1歳6か月頃の幼児と保護者/9月29日(月)午前10時・11時/8組程度(申込順)/歯科衛生士による歯ブラシの選び方、仕上げ磨きの実践等/母子健康手帳/電話・窓口・WEBで申込み

幼児食講習会(保育付)

生後1歳6か月~3歳までの幼児の保護者/10月1日(水)午後1時30分・3時30分/8人(申込順)/保育定員 6人(申込順)/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/電話・窓口・WEBで申込み

簡単に作れる離乳食講習会

生後7~11か月の乳児の保護者/10月9日(木)午前10時・正午/10人(申込順)/保育定員 8人(申込順)/離乳食の進め方の話、調理実習、試食、個別相談/母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、バスタオル/電話・窓口・WEBで申込み

お知らせ

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。

◎社会教育委員会
9月16日(火)午前10時/場所 中央公民館/傍聴人の定員 5人/生涯学習課 ☎042-564-2451

◎男女共同参画推進審議会
9月30日(火)午後7時/場所 中央公民館/傍聴人の定員 6人/市民生活課・内線1716

◎子ども・若者・子育て会議
10月2日(木)午後1時30分/場所 市役所会議棟第1・2会議室/傍聴人の定員

5人/保育 満1歳以上の未就学児・9月19日(金)までに申込み/手話通訳 9月19日(金)までに申込み/子育て支援課・内線1765、FAX 042-563-5928、✉ kosodate@city.higashiyamato.lg.jp

9月10日は「下水道の日」

「下水道の日」は、昭和36年に下水道の普及促進を目的として「全国下水道促進デー」という名称で始まり、平成13年に、旧下水道法の制定100周年を記念して、現在の「下水道の日」に改称されました。下水道は、生活環境の向上、公共用水域の水質保全といった重要な役割を担う、市民生活に密接に関連した施設です。下水道の役割等への理解と関心を深めていただくため、パネル展示を行います/9月8日(月)・12日(金)午前8時30分・午後5時/場所 市役所1階入口ホール/下水道課・内線1235

講演会「おいじたく」

市内在住・在勤または市内で後見人等として活動している方/9月25日(木)午前10時・正午/場所 中央公民館/25人(先着順)/講師 岸敦子氏(ひめじやら法律事務所弁護士)/手話通訳 必要な方は申込時にお申し出ください/9月12日(金)までに社会福祉協議会ホームページまたは、あんしん東大和 ☎042-590-0018、FAX 042-564-3680

■ご協力ください「フードバンク事業」

社会福祉協議会では、食にお困りの方への支援として「フードバンク事業」に取り組んでいます。ご家庭で消費できない食品や、支援のための寄附金を、広く市民や企業の皆さんから受け付けています／**対象の食品** 常温保存ができる未開封のもので賞味期限が3か月以上先のもの／社会福祉協議会 ☎042-564-0012

■就職面接会 in 東大和
東大和市とハローワークとの共催で就職面接会を開催します／参加企業については、9月16日(火)にハローワーク立川のホームページでお知らせします／10月3日(金)午後1時30分～3時／場所 中央公民館／ハローワーク立川 ☎042-525-8615

■起業・創業者向けセミナー「創業時の契約トラブル回避の手引き」
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12日(金)午後2時～3時30分／オンライン開催／Business Nest (ビジネス) ☎042-565-1195

※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、問合せ、問申込み
※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

■東大和元気ゆうゆう体操と歌のひろば(ゆうゆう体操・介護予防の会)／市民操・介護予防の会
／9月16日(火)午後1時30分～4時／中央公民館ホール／200人(先着順)／元気ゆうゆう体操の実技と皆で歌う会／山内和子／園飲み物／園伊藤 ☎042-843-192

■読書会(こどもの本を読む会)／大人／9月20日(土)午前10時～正午／園ほっとスペース「和田さんち」／「モモ」ミヒヤエル・エンデ作(岩波書店)／園野澤

■しみずおたっしや倶楽部(高齢者ほっと支援センターしみず)／9月27日(土)午後1時30分～3時／中央公民館／30人(申込順)／介護予防のイベント(顔ヨガ)／園木下珠／園飲み物・汗ふきタオル／園9月26日(金)までにほっとしみず ☎042-843-6635

官公署 だより

■公開講座「いざというときに役立つ!ファーストエイド(応急手当)」
中学生以上で興味関心のある方／10月25日(土)午前11時～正午(10時30分から受付開始)／園都立北多摩看護専門学校／20人程度(申込順)／ミニ講義・ファーストエイドとは・外傷の応急手当、三角巾を用いた包帯法／動きやすい服装／園10月13日(祝)まで https://forms.office.com/r/MTqTtaUeWE／園都立北多摩看護専門学校 ☎042-567-10333

■東京都小平合同庁舎の移転について

東京都小平合同庁舎は、庁舎の建替えに伴い、東村山市内の仮庁舎へ移転します／所在地 東京都小平合同庁舎(仮庁舎)(〒189-0014 東村山本町1-23-9)／園立川都税事務所総務課 ☎042-523-3170

	機関名	業務開始日	問合せ	
			移転前	移転後
2階	西部学校経営支援センター支所	9月22日(月)	042-466-6091	042-397-7600
	北多摩農業改良普及センター		042-465-9882	042-391-1100
1階	多摩建築指導事務所 管轄区域:小金井市・東村山市・清瀬市・東久留米市	9月16日(火)	042-464-2154	042-313-3370
	小平都税支所		042-464-0070	042-306-1891

■東大和警察署から

◎交通安全市民のつどい
「世界一の交通安全都市 TOKYOを目指して」をスローガンに、9月21日(日)30日(火)の10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。これに先立ち「交通安全市民のつどい」を開催します(後援:東大和市)／9月15日(祝)午後1時～4時／園武蔵村山市民会館(さくらホール)／式典、交通安全団合唱、武蔵村山高校ブラックダンス部のパフォーマンス、警視庁音楽隊演奏、交通安全教室、THE Eカルテットの歌唱等

◎秋の交通安全運転者講習会
事故の原因は「まさか」の油断から。大切な人と自分を守るために、運転の見直しをしてみませんか?最新ルールや交通安全のヒントが学べます。申込不要・直接会場へお越しください／9月2日(火)・蔵敷公民館、3日(水)・中央公民館、5日(金)・狭山公民館、11日(木)・会議棟第2会議室／午後2時～4時

■自筆証書遺言書保管制度をご利用ください
ご自身で書いた遺言書を法務局で保管する制度です。遺言書の保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが心配な方、その存在に相続人などが気付いてくれるか不安という方におすすめです。また、法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要となるメリットもあります。詳しくは法務省のホームページまたは法務局で配布しているパンフレットをご覧ください／園東京法務局八王子支局総務課 ☎042-631-1377

時から／DVD視聴と講話／園安全運転カードまたは表彰講習カード(お持ちでない方は当日お渡しします) ◎移動交番車があなただの地域へ

9月19日(金)午後2時～3時／園仲原集会所駐車場／園東大和警察署 ☎042-566-0110

■自筆証書遺言書保管制度をご利用ください
ご自身で書いた遺言書を法務局で保管する制度です。遺言書の保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが心配な方、その存在に相続人などが気付いてくれるか不安という方におすすめです。また、法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要となるメリットもあります。詳しくは法務省のホームページまたは法務局で配布しているパンフレットをご覧ください／園東京法務局八王子支局総務課 ☎042-631-1377

わがまちの風物詩

〈324〉

ハゴロモという虫



〈チュウゴクアミガサハゴロモ〉

「庭に茶色いガがたくさんいるんですけど」昨年、博物館にこんな問い合わせが何度かありました。
この虫はガではなく、ハゴロモという虫です。正しくは、チュウゴクアミガサハゴロモとい、その名のとおり中国からきた外来種。子どもたちがバナナ虫と呼ぶツマグロオオヨコバイや、セミやカメムシに近い仲間です。
幼虫は体に白い綿のようなものをまとっています。敵から隠れているつもりでしょう。
成虫も幼虫も、木の汁を吸って暮らしていますが、それで木を枯らしてしまうことはありません。もちろん、毒もありません。ご安心を。

問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

おいてよ! じどうかん

▷申込み 定員制の行事は申込順
▷受付時間 月～土曜日 午前10時～午後6時(祝日は除く)
※乳児・幼児は保護者の付き添いが必要です。

☆ならはし児童館 ☎042-562-3600☆

■絵本のへや(絵本の読みきかせ)／幼児／9月3日(水)午前10時15分～10時30分
■あつまれこびよちゃん／生後12か月までの乳児親子／9月24日(水)午前10時30分～11時30分／10人
■ぼうさいアドベンチャー!!／小学生／9月24日(水)午後3時～4時／40人
■ひよぴよコケコ(こむぎこねんどであそぼう!)／乳幼児／9月25日(木)午前10時30分～11時30分／10人

☆かみきただい児童館 ☎090-9015-2287☆

※12月31日(木)まで、工事期間中のため「旧みのり福祉園」で実施します。
■ぴよママ／令和6年4月2日以降生まれの乳幼児／9月10日(水)午前10時30分～11時15分
■ちびっこワールド(フルーツ狩りにおいで)／乳幼児／9月24日(水)午前10時30分～11時15分／15人

☆むこうはら児童館 ☎042-563-1858☆

※12月31日(木)まで、工事期間中のため、向原市民センターにある「向原地区会館」で実施します。
■おもちゃのひろば(コーナーあそび)／乳幼児／9月17日(水)午前11時～11時50分／15人
■よちよちのびのび合同企画(すくすく成長記録)／乳幼児／9月26日(金)午前10時30分～11時30分／15人

☆なんがい児童館 ☎042-567-2441☆

■こじかちゃんとママタイム(ミニカーレーシング)／乳幼児／9月9日(火)・16日(水)午前11時～11時30分
■こまめちゃん(親子で一緒に集めて作ろう秋の宝物リース)／乳幼児／9月11日(木)午前10時45分～11時30分／15人
■こつぶちゃん(ころころ足型とふれあい遊び)／乳児／9月24日(水)午前11時～11時30分／10人
■小学生行事(キラキラ光るセンサーボトルを作ろう)／小学生／9月26日(金)午後3時30分～4時15分／20人

☆きよはら児童館 ☎042-565-6021☆

■こぐまちゃんこうえん(大型遊具等で自由に遊ぶ)／乳幼児／9月9日(水)午前10時30分～11時30分
■えほんのもり(絵本の読み聞かせ)／小学生以上／9月16日(水)午後3時～3時30分
■パステルdeアート／小学生以上／9月17日(木)午後2時～4時30分
■こぐまちゃんのおへや(しゃぼん玉あそび)／乳幼児／9月24日(水)午前10時30分～11時30分／10人

☆さくらがおか児童館 ☎042-567-2237☆

■さくらギネス(みんなでチャレンジ!)／小学生以上／9月10日(水)①午後2時50分～3時20分 ②午後3時30分～4時／各15人／当日受付
■ハイハイよちよちランド(体を動かしてあそぼう)／7か月～1歳3か月の乳幼児／9月11日(木)午前10時45分～11時30分／15人／当日受付
■ぴよぴよらんど(0歳児親子の交流とふれあい遊び)／3～12か月の乳児／9月25日(木)午前10時45分～11時30分／15人／当日受付
■あそんDEパーク／1歳以上の幼児／9月30日(火)午前10時45分～11時30分／15人／当日受付

今月の相談

市長室・内線1413 (市民相談以外は予約制)

- 法律相談 毎週金曜日午前9時～正午
- 登記相談 4日(木)午後1時30分～4時30分
- 不動産取引相談 11日(木)午前9時～正午
- 行政手続相談 11日(木)午後1時30分～4時30分
- 税務相談 18日(木) 午後1時30分～4時30分
- 行政苦情相談 25日(木)午前9時30分～正午
- 交通事故相談 25日(木)午後1時30分～4時
- 市民相談 月～金曜日午前8時30分～午後5時

消費生活センター・内線1713

- 多重債務相談 10日(木)午後1時15分～4時15分
〔5日(金)までの予約制〕
- 消費生活相談 月～金曜日午前10時～正午・
午後1時～4時 (予約優先)

市民生活課・内線1716 (予約制)

- 女性のための悩みごと相談
9日(火)午後1時30分～4時40分
- 女性のための法律相談
17日(水)午後1時30分～4時
- 人権身の上悩みごと相談
18日(木)午前9時30分～11時30分

子ども家庭センター☎042-565-3651 (予約制)

- 子育て相談
月～金曜日午前9時～午後5時
- 少年の非行等相談 (専門)
25日(木)午後1時～4時 (前日までの予約制)
- ひとり親家庭等相談
月～金曜日午前9時～午後4時

さわやか教育相談室☎042-562-7911 (予約制)

- 教育相談 月～金曜日午前10時～午後5時

東大和就職情報室 (市役所5階)・内線1194

- 職業相談 月～金曜日午前9時～午後5時

高齢者ほっと支援センター

いもくぼ☎042-563-8777・きよはら☎042-590-1138
なんがい☎042-566-8133・しみず☎042-843-6635

- 高齢者相談、高齢者虐待・介護者支援相談
月～土曜日午前9時～午後5時

総合福祉センターは～とふる☎042-516-3982

- 障害者相談 月～金曜日と第2・4土曜日午前9時
～午後5時 (火・木曜日は午後6時30分まで)

社会福祉協議会☎042-564-0012

- 福祉なんでも相談 月～金曜日午前9時～午後5時

社会福祉協議会あんしん東大和

☎042-590-0018 (予約制)

- ふくし法律相談
25日(木)午後1時30分～4時15分

<人口と世帯／7.8.1 現在>

住民基本台帳	内 外 国 人 住 民 数	前月比
男 41,538人	(620人)	2人減
女 43,327人	(854人)	27人増
計 84,865人	(1,474人)	25人増
7月の出生数 男16人	女25人	
世帯 41,349世帯		

あなたのまちから



まちの話題をお寄せください…広報プロモーション課・内線1412まで



▲原 奏実さん (左)



◀原 奏実さんが全日本ジュニアアームレスリング選手権大会で優勝しました

市立第三中学校3年の原 奏実さんが、7月に開催された第36回全日本ジュニアアームレスリング選手権大会 ジュニア女子の部にてレフト無差別級・ライト無差別級ともに優勝、二冠を達成し、世界大会への出場を決めました。小学校5年生、10歳の頃に親戚が出場するアームレスリング大会の応援に行き、そこで開催されていた小学生の部に飛び入りで出場して優勝、それをきっかけに飛び込んだアームレスリングの世界。1日1時間、毎日欠かさずことなく行っていたダンベルやゴムチューブを使ったトレーニングが実を結び、今回の二冠優勝に繋がりました。今回の結果について原さんは、「念願の日本一を獲れて本当に嬉しく思っています。世界大会に向けて今まで以上に練習し、メダルを獲得出来るように頑張ります」と語ってくれました。日本チャンプとなった原さんのこれからの活躍を期待しています。

▶大原諒介さんがWFDF2025世界U24アルティメット選手権大会に出場しました

大原諒介さんが、6月にスペインで行われたWFDF2025世界U24アルティメット選手権大会に日本代表として出場し、日本は16チーム中5位の成績を収めました。大原さんは「選手権大会は国内より競技レベルが高く、トップクラスの選手やチームと対戦することができた。カナダとの試合ではたくさんキャッチした姿が世界的に有名なアルティメットのアカウントで取り上げられ、バズった」と嬉しそうに話してくださいました。中学・高校の授業でアルティメットを体験し、大学から本格的に始めた大原さん。大学卒業後もアルティメットを続けるそうで、「次はU24 (23歳以下) ではなく年齢制限がない日本代表として世界大会に出場したい」と意気込みを見せてくれました。今後の更なる活躍を応援しています。



▲大原諒介さん (左)

休日・夜間診療

☐日曜日と祝日の急患診療

- ▷科目 内科、小児科
- ▷受付時間 午前10時～11時45分
午後1時～3時45分
- ▷場所 休日急患診療所 (立野1-16-1)
- ▷持ち物 ①～③のいずれか及び各種医療証
①保険証 ②資格確認書 ③マイナ保険証

※電話予約不要(感染症流行時は事前電話予約必要)詳細はホームページへ。

- ▷問合せ 休日急患診療所
☎042-564-8181

- ▷問合せ 市立保健センター☎042-565-5211

☐平日準夜帯の小児初期救急診療

- ▷診療日 火・水・金曜日(祝日は除く)
- ▷受付時間 午後7時～9時30分
- ▷場所 東大和病院
- ※受診前に電話をしてください。

- ▷問合せ 東大和病院☎042-562-1411

☐診療案内テレホンサービス

- ・東京消防庁救急相談センター☎#7119、042-521-2323
- ・東京都医療機関サービス「ひまわり」☎03-5272-0303
ファクス03-5285-8080 (聴覚障害者専用)

