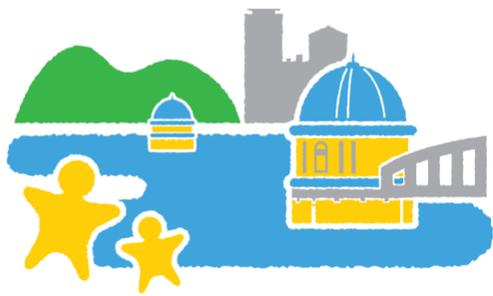


注目情報 10月26日(日)開催

子どもの“やりたい”を応援!  
東京ヴェルディとツクる  
スポチャレ

詳細は5面



東京  
ゆったり日和  
東やまと

2025.11/2 (日) ▶ 11/3 (月・祝) 会場：市役所周辺

2日 10:00-16:00 (開会式 9:30)

3日 9:00-15:30 (閉会式 15:30)

いろいろ楽しい!

第56回

# 東やまと 産業まつり

宝分け野菜即売

会場：宝船テント前

※整理券配布(先着順)

2日 11:00 ~、3日 10:00 ~ (両日予定枚数終了まで)

スタート! 3日 13:30 **200円**



今年はフリーマーケットも復活するよ!

主催：東やまと産業まつり実行委員会 構成：東大和市商工会 / 東京みどり農業協同組合 / 東大和市農業委員会 後援：東大和市

※ お車でのご来場はご遠慮ください(会場周辺は駐車禁止)。ごみのお持ち帰りにご協力ください。

# 東大和市の一大イベント 産業まつりへ Go!

東大和の魅力、ここに集結!  
産業・農業・市民のチカラが集結する  
大人から子どもまで楽しめる内容が満載です。

▷問合せ 地域活性課・内線1072



たくさんの野菜でつくった宝船は  
迫力満点!最後は宝をみんなで分けよう。



運が良ければ「うまべ」と  
「みんべ」と写真撮影ができるかも?



市内農業者が丹精込めて作り上げた  
農産物の共進会・即売会は毎年大行列!



農産物を生産者から直接  
買えるのは、東大和の名物行事!



迫力ある「はしご車」を  
近くで見れる!



さまざまなゲームが楽しめる  
大人気の模擬店が多数出展するよ!



市内で収穫された季節の野菜!  
農家の方とも直接お話ができるよ!



まつり2日目に行われる、野菜宝船の  
宝分けは、毎年長蛇の列!



ステージでは、ダンスや音楽など、  
パフォーマンスが繰り広げられる!



白バイやパトカーの乗車体験では  
運転席に座って記念撮影できるよ!

# 「東やまと産業まつり」の目玉をご紹介! 東大和の魅力が集まる2日間!!

## ■ 自転車シミュレータで交通事故防止

11月2日(日)・3日(祝)午前10時～午後2時

▷問合せ 都市基盤課・内線1213

最新機器を活用し、ゲーム感覚で危険予測と安全確認の  
重要性を体験することができる体験ブースを設置します。



## ■ 行政相談委員による特設相談コーナー

11月2日(日)午前10時～午後4時 ▷問合せ 市長室・内線1413

行政相談委員が、国・東京都などの業務について苦情や要望を受け付けます。

▷相談内容 道路、社会福祉、医療保険、郵便などの行政全般 ※予約不要、秘密厳守。

## ■ なんでも聞こう! 無料歯科相談 in 市立保健センター

11月3日(祝)午前10時～午後2時 ▷問合せ 健康推進課 ☎042-565-5211

歯科医師が普段から気になっている歯やお口のお悩みについて、  
なんでもご相談に乗ります。子どもから大人までお気軽にご来場ください。

## ■ リユース品の無料配布と回収

11月2日(日)午前10時～午後3時

▷問合せ 環境対策課・内線1244

家庭で不用となったリユース品の無料配布会と回収を行います。

### 【事前持ち込み】

▷期 間 10月24日(金)～31日(金)

▷対象品目 ①食器 ②ぬいぐるみ

▷持込場所 環境対策課(市役所3階)

### 【当日持ち込み】

▷期 日 11月2日(日)午前10時～午後2時

▷対象品目 ①食器 ②ぬいぐるみ ③ファッション雑貨(靴、ベルトなど)

④ホビー雑貨(おもちゃ、スポーツ用品(シューズ類を除く)、釣り具など)

※破損、汚れ、臭気などがなく、本来の使い方ができるもの。



# 市政功労者表彰

10月4日にハミングホールで  
次の方の表彰を行いました(敬称略)。

## 自治表彰

### ● 感謝状

教育委員会の委員の職にあった方	鈴木一徳	内野裕子
選挙管理委員会の委員の職にあった方	小嶋啓隆	

## 一般表彰

### ● 表彰状

都市開発の推進及び建設事業の振興に尽力し、功績のあった方	野口博之	
社会福祉事業の振興に尽力し、功績のあった方	有山序子 宮本和美	
保健衛生の普及推進に尽力し、功績のあった方	有村章 石山四郎 有山序子	
学校教育の振興に尽力し、功績のあった方	網干裕之	
各種スポーツ大会において優秀な成績を収めた方	宮本朝廷 佐藤悠樹 松橋早友梨 大原諒介 長谷川凜空 金井唯歩 大木宙	

### ● 感謝状

都市開発の推進及び建設事業の振興に尽力し、功績のあった方	伊東静一 宮川正孝 平山博 斎藤正 鈴木加津志	
社会福祉事業の振興に尽力し、功績のあった方	蓑田政見 西脇明美 野上ミチ子 水谷雅弘 水落宏 宮本浩史 井上貴義 尾又齊夫 押本博久 小林由美子 黒岩真 井上美紀 島井尠	
学校教育の振興に尽力し、功績のあった方	太田幹人	
社会教育の発展に尽力し、功績のあった方	小山正	
行財政運営に尽力し、功績のあった方	小嶋由美子 関田利子 小山正	
優れた善行により市民の模範となる方	松澤幹夫 山本久	
市の公益のため金品等の寄附をした団体	アルバ株式会社 日本GLP株式会社	

▷問合せ 総務課・内線1311

## 申請期限が迫っています 定額減税補足給付金 (不足額給付)

対象者には、市から緑色の封筒を送付しています。申請期限までに手続きをお願いいたします。

また、封筒が届いておらず、給付金の対象と思われる場合は、申請が必要となりますのでコールセンターへお問い合わせください。

▽申請期限 10月31日(金)  
(消印有効)  
▽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(平日午前8時30分〜午後5時)

## 大規模災害に備えましょう 地域防災訓練

大規模災害時には、市と学校、市民の皆さんが連携して避難所開設、運営を行います。万一の時に備え、避難所の開設作業等を体験しませんか。

▽日時 11月10日(月)午前9時〜11時30分  
▽場所 市立第二小学校  
▽申込方法 11月4日(火)までに、WEB・窓口(防災安全課・市役所3階)  
※窓口での申込みの際は、

既定の申込用紙(防災安全課・市のホームページ入手可)に必要事項の記入が必要です。  
▽問合せ 防災安全課・内線1352



## 新小学1年生になる 児童の保護者の方へ 就学援助費制度

就学援助費制度は、公立小・中学校に在学する児童・生徒の保護者が、経済的な困難を抱えている場合に、教育費の一部を援助する制度です。

新入学用品費の支給を入学前にご希望される方は、申請してください。

▽対象 令和8年度に公立小学1年生になる児童の保護者で経済的な困難を抱えている方  
※認定には一定の要件があります。

▽申請期限 12月26日(金)  
▽申請方法 WEB・窓口(教育総務課・市役所5階)



## 65歳以上の体力測定会

▽対象 市内在住の65歳以上の方  
▽日時 11月5日(水)午後1時30分〜4時(所要時間は約30分)  
▽場所 東大和S&D体育館

▽定員 50人(申込順)  
▽体力測定項目 握力、開眼片足立ち時間、5m最大歩行時間、手伸ばしテスト、立ち回りテスト  
※笑顔チェック、自律神経チェック測定ができます

(協力)明治安田生命保険相互会社。  
▽持ち物・服装 飲み物、東大和元気ゆうゆうポイント手帳(持っている方)、運動しやすい服装  
※東大和元気ゆうゆうポイントの対象事業です。  
▽申込み 保険年金課・内線1032



## 市認定ヘルパー研修

要支援(1・2)等の方を対象に、身体介護は行わず、生活援助のみを提供する訪問サービス(緩和型サービス)の従事者となるための「市認定ヘルパー研修」を実施します。  
市認定ヘルパーは、介護の経験がない方でも、一般的な家事の技術があれば、十分に対応が可能です。  
※仕事をするには、緩和型

サービス事業所に所属する必要はありません。研修内で市内の緩和型サービス事業所の案内を予定しています。  
▽対象 緩和型サービスへの従事を希望する方で、全日程に参加できる方  
▽期間 11月26日(水)〜28日(金)  
▽時間 午前9時30分〜午後2時20分(26日は午前10時から)

▽場所 中央公民館  
▽定員 10人(申込順)  
▽申込み 11月19日(水)までに、アブリル合同会社☎03-6453-2961(平日午前9時〜午後5時)  
※詳細は、市のホームページをご覧ください。  
▽問合せ 介護保険課・内線1171



## 食品ロス削減

## リユース・リサイクルに関する学習会

市では、ごみの減量を推進するために、様々な施策を実施しています。これらの施策を広く紹介し、ごみ減量への関心をさらに高めていただくことを目的に、学習会を開催します。

参加者には、生ごみの水切り器など、ごみ減量に役立つグッズをお配りします。  
▽持ち物 筆記用具

▽申込方法 WEB・窓口(環境対策課・市役所3階)  
▽問合せ 環境対策課・内線1244



▲生ごみ水切り器

## 10月30日(木) 食品ロス削減の日

東大和タバスケや、リメイク料理などを活用して食品ロスを減らしましょう。リメイク料理は、消費者庁などがレシピを公開しています/問合せ 環境対策課・内線1247

# 年末に保育を必要とする方へ



年末の時期に、保育が必要な場合、お子様をお預かりします。

▽対象 市内在住で、利用日に保育が必要な生後57日目から就学前までの集団保育が可能な乳幼児

▽実施保育園 玉川上水保育園（桜が丘4-29-18）

▽日時 12月29日(月)・30日(火)の午前7時～午後6時（午後7時まで延長有）

▽定員 20人（0歳～3人、1～5歳・17人）

※定員を超えた場合、抽選。

▽利用料金 1日3500円（給食なし。おやつあり。延長料金1000円）

▽利用方法 11月14日(金)・11月21日(金)午前7時～午後7時（日曜日は除く）に玉川上水保育園に申込書等を提出（郵送提出可能）

※申請書等は、市内保育施設、保育課（市役所1階）、市のホームページで入手可。

▽問合せ 玉川上水保育園 ☎042-566-8670、保育課・内線1757

# 私立幼稚園 入園願書の配布

令和8年4月1日入園の入園願書を市内各私立幼稚園で配布しています。

※入園願書の受付は11月1日(土)から各園にて行います（受付時間は園により異なります）。

▽対象

- 3年保育・令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方
- 2年保育・令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの方
- 大和富士幼稚園（認定こども園）（向原4-16-17） ☎042-561-2379
- ▽問合せ 保育課・内線1756

▽入園手続きを行う幼稚園

- 狭山ヶ丘幼稚園（高木1-87-1） ☎042-562-0661
- 大和八幡幼稚園（奈良橋1-258） ☎042-561-4433

# 認定こども園

## 先行申請の受付

令和8年4月1日に市内認定こども園への入園を希望する方を対象に、各園で申請を受け付けます。

▽対象 第一希望が市内認定こども園の方（3～5歳児クラス）で、保護者が仕事、病気等により、日常的にお子さんの保育にあたれない方

※認定こども園の先行申請を利用する場合、その他保育施設の申請はできません。

▽対象の市内認定こども園

- こども学園（奈良橋2-409） ☎042-564-3549
- 東大和こども園（向原4-16-17） ☎042-561-2379

▽申請方法 申請書類を第一希望の市内認定こども園に提出してください。

※受付期間や時間は各認定こども園に確認してください。



※申請書類等の詳細は「令和8年度保育施設入園案内」をご覧ください。

※クラスは、令和8年4月1日現在の年齢です。

▽問合せ 保育課・内線1754

※申請書類等の詳細は「令和8年度保育施設入園案内」をご覧ください。

※クラスは、令和8年4月1日現在の年齢です。

▽問合せ 保育課・内線1754

親の病気や虐待などの様々な理由により、親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを、自らの家庭に迎え入れ、あたたかく愛情をもって育ててくださる方を「里親」といいます。

体験発表会では、里親の方が迎え入れた子どもを育てていく上での悩みや、真実告知、子育ての喜びや素晴らしいさについて話を聞くことができます。

▽日時 11月15日(土)午後2時～3時30分

▽場所 市役所会議棟第6会議室



▽内容 養育家庭体験発表、制度についての説明、個別相談

※手話通訳・保育（満1歳～未就学児）を希望の場合は、10月31日(金)までに申込み。

▽申込み・問合せ 子ども家庭センター ☎042-565-3651、FAX ☎042-565-3652

▽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 10月23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。



令和7年1月2日～令和8年1月1日に家屋の全部または一部を取り壊した場合は課税課までご連絡ください。

家屋を取り壊した部分については、次の年度から固定資産税・都市計画税の課税は行いません。

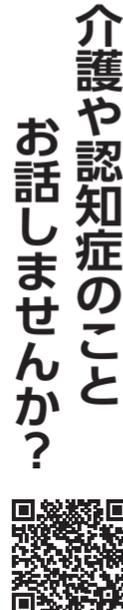
▽問合せ 課税課・内線1059



国勢調査の回答はお済みですか？

# 養育家庭（里親）体験発表会

## 介護や認知症のこと お話しませんか？



# 地域で認知症の方を温かく見守る応援者 認知症サポーターになりませんか？

## 認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方と接するときの心構えなどを学ぶ認知症サポーター養成講座を開催します。受講した方には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」をお渡しします。

- 対象・日時・場所 下表のとおり
- 定員 30人（申込順）
- 講師 高齢者ほっと支援センター職員
- 申込み 高齢者ほっと支援センターきよはら ☎042-590-1138

対象・日時・場所	
①	市内在住・在勤・在学の方 11月22日(土)午後2時～3時30分/奈良橋市民センター
②	市内在住・在学の小学4年生～6年生 11月29日(土)午前10時～11時30分/中央公民館



## 認知症サポーター ステップアップ講座

「認知症サポーター」の一步進んだ取り組みとして、認知症の人とその家族と共にチームを作り、認知症の人と家族を支援する「チームオレンジ」の活動に参加する認知症サポーターを対象に、講座を開催します。

- 対象 次の要件を全て満たす方
  - ① 認知症サポーターの方
  - ② ステップアップ講座受講後、市内のチームオレンジの活動に参加可能な方
  - ③ 市内在住・在勤・在学の方
- 日時 12月5日(金)・6日(土) 午前10時～11時30分
- 場所 中央公民館ホール ●定員 30人（申込順）
- 内容・講師 下表のとおり ●申込方法 電話・WEB

	内容	講師
1日目	チームオレンジの理解 認知症の基礎知識をさらに深く学ぶ	東大和病院 認知症看護認定看護師 ほか
2日目	地域に必要な社会資源を考える 認知症の人の意思決定支援	公益社団法人 認知症の人と家族の会 ほか



▷申込み・問合せ 介護保険課・内線1172

# 野外での焼却について

野外焼却についての苦情が多く寄せられています。家庭や事業所から出される廃棄物（ごみ・落ち葉等）を露地やドラム缶等で焼却することは、消防署への届出にかかわらず、法律及び都条例により原則禁止されています。

廃棄物は、適切な方法で排出してください。近隣の迷惑となる行為は避け、皆さんが良好な環境の下で暮らせるよう、ご協力をお願いします。

▽問合せ 環境対策課・内線1248

# 家屋取壊しの際はご連絡を

「令和7年国勢調査」にご協力いただき、ありがとうございます。まだ回答がお済みでない方はお早めに調査票のご提出をお願いします/問合せ 総務課・内線1312

みんなのやりたいを応援！ 東京ヴェルディ 東京ヴェルディクラブ とつくるスポチャレ開催！

# スポチャレ

## SPORTS CHALLENGE EVENT

今年の5月に東京ヴェルディのホームタウンとなったことを記念としたスポーツチャレンジイベントを2会場同時開催！  
**みんなで楽しもう！**

**みんなでチャレンジ！マルチスポーツ会場**  
in 清原中央公園運動広場  
セバタクロウ/ゴルフ/ビーチサッカー/フットゴルフなどの体験

**間近で体感！3×3バスケ会場**  
inBIGBOX 東大和前  
3×3ミニバス大会(3×3 HIGASHIYAMATO CUP)  
プロチームによる特別エキシビジョンマッチなど

11:00-15:00  
**10/26**  
SUN(日)

BASKETBALL  
SEPAK TAKRAW  
GOLF  
FOOTGOLF

BEACH SOCCER

▽問合せ スポーツ観光課・内線1551

### 観光マップに 飲食店情報を掲載しませんか？

観光客や市民の皆さんに地域の魅力を広く知ってもらうため、新たに「観光マップ」を作成します。  
ご協力いただける店舗の応募をお待ちしています。  
▽対象 市内で飲食店を経営している店舗  
※市のホームページで募集要項を必ず確認の上、お申し込みください。

▽申込み方法 10月31日(金)までに、WEB  
▽問合せ スポーツ観光課・内線1553

### 市立狭山保育園 「作品展」

園児の製作物や園生活の写真などを展示します。  
▽期間 10月16日(木)～28日(火)  
※16日は午前9時30分から、28日は午後3時30分まで。

▽場所 市役所1階入口ホール  
▽問合せ 市立狭山保育園 ☎042-564-2296

### パラリンピック正式競技 わくわくボッチャ 市民大会

障害の有無にかかわらず、誰でも楽しむことができる「ボッチャ」の市民大会を開催します。また、令和8年1月24日(土)開催予定の東京都町村ボッチャ大会の出場チームの選考も行います。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方  
▽日時 11月8日(土)午後1時30分～午後4時(受付…午後1時)

▽場所 東大和S&D体育館  
▽定員 16チーム(1チーム3～6人、申込順)  
▽持ち物 室内シューズ、靴を入れる袋  
▽申込方法 11月4日(火)までに、WEB  
※手話通訳者が必要な方は、申込時にお知らせください。  
▽問合せ スポーツ観光課・内線1554

### 旧吉岡家住宅 秋の公開

「日本画家吉岡堅二の息吹が感じられるアトリエ」と題し、東大和ゆかりの日本画家・吉岡堅二画伯の作品と旧宅(国登録有形文化財)を公開します。  
期間中は郷土博物館で開催中の企画展示「吉岡堅二展」にあわせ、郷土博物館と旧吉岡家住宅の間でシャトルバスを運行します。

▽日時 10月31日(金)～11月2日(日)午前10時～午後4時(入場は午後3時30分まで)  
▽場所 旧吉岡家住宅(清水3-779)

### 市内文化財めぐり 旧日立航空機の工場と南街住宅をたどる

軍需工場でもあった旧日立航空機株式会社変電所ゆかりの地を巡ります。工場と南街地域の成り立ちをたどりながら、変電所をめざします。

※事前勉強会があります。  
▽日時 事前勉強会…11月3日(祝)午前9時30分～正午(集合…東大和市駅)  
▽コース 東大和市駅→ガ

▽案内 文化財ボランティア  
※長距離の歩行となります。歩きやすい服装等でご参加ください。  
▽申込み 郷土博物館 ☎042-567-4800

### SAYAMA どんぐり祭り

子どもから大人まで、どなたでも参加でき、楽しむことができる、東大和市狭山緑地雑木林の会主催のイベントを開催します。

▽日時 11月16日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)  
▽場所 東大和市立狭山緑地管理事務所横の広場  
※駐車場はありません。  
▽内容 木工作遊び、森の楽団によるコンサート、薪割り実演、狭山緑地内の竹や樹木を活用した竹炭・竹細工・薪・手作りクラフト等のバザー

▽問合せ 都市基盤課・内線1211

### 「野草教室」

雑木林で、リンドウなど秋の花や、木の実を観察します。スライド講義もお楽しみに。

▽日時 11月3日(祝)  
▽集合 午前9時30分(集合…郷土博物館会議室)  
※お昼前に解散します。  
▽観察場所 市立狭山緑地  
▽講師 下田治信氏(認定NPO法人KUMAMA会員)  
▽持ち物 筆記用具  
▽申込み 郷土博物館 ☎042-567-4800

### 自然観察会

▽日時 11月3日(祝)  
▽集合 午前9時30分(集合…郷土博物館会議室)  
※お昼前に解散します。  
▽観察場所 市立狭山緑地  
▽講師 下田治信氏(認定NPO法人KUMAMA会員)  
▽持ち物 筆記用具  
▽申込み 郷土博物館 ☎042-567-4800

### 文化財ボランティアのうちガイド

午前11時～午後2時(各20分程度)  
▽シャトルバス運行時間 午前11時～午後3時15分  
※乗車無料  
▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

### 「野草教室」

雑木林で、リンドウなど秋の花や、木の実を観察します。スライド講義もお楽しみに。

▽日時 11月3日(祝)  
▽集合 午前9時30分(集合…郷土博物館会議室)  
※お昼前に解散します。  
▽観察場所 市立狭山緑地  
▽講師 下田治信氏(認定NPO法人KUMAMA会員)  
▽持ち物 筆記用具  
▽申込み 郷土博物館 ☎042-567-4800

### 文化財ボランティアのうちガイド

午前11時～午後2時(各20分程度)  
▽シャトルバス運行時間 午前11時～午後3時15分  
※乗車無料  
▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

10月22日(水)～31日(金)

スローガン/ 自転車の代わりに置こう 思いやり

駅前放置自転車 クリーンキャンペーン



放置自転車は、街の景観を損なうだけでなく、高齢者や障害のある方、小さなお子さん等にとって大変危険です。特に、視覚障害者誘導用ブロック上の放置自転車は、視覚に障害のある方の通行の妨げになります。また、災害時や緊急時に避難や救護の障害にもなりますので、短時間でも駐車する場合は、自転車等駐車場をご利用ください。

放置自転車は撤去します

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に放置された自転車は、市で撤去・保管します。



問合せ 都市基盤課・内線1213

児童虐待防止法が施行された11月は

児童虐待防止推進月間 ~ オレンジリボンキャンペーン ~

児童虐待防止パネル展

児童虐待防止に関する理解と関心を深めていただくため啓発ポスターやパンフレット等を掲示します。

期間 11月11日(火)～28日(金)

場所 市役所1階入口ホール



「子どもへの虐待かも」と思ったときは、お電話ください。

子ども家庭センター☎042-565-3651

児童相談所虐待対応ダイヤル☎189

※189(いちはやく)は24時間いつでも最寄りの児童相談所につながります。 ※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

胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、バリウム検査

胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、バリウム検査

胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、バリウム検査

胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、バリウム検査

胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、バリウム検査



情報マップ



胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、バリウム検査



元東大和市議会議員の武石岩男氏が旭日単光章を受章

生産緑地地区都市計画案 縦覧のお知らせ

生産緑地地区の都市計画変更にあたり、都市計画法に基づき案の縦覧及び意見書の受付をします。縦覧・意見書の提出期間 10月17日(金)～10月31日(金)提出先 都市づくり課(市役所2階) 都市づくり課・内線1255



起業・創業者向けセミナー「生成AIを活用した創業期の事業計画書づくり」

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。11月14日(金)午後2時～4時30分/オンライン開催/Business Nest(ビジネススト) ☎042-565-1195

しごとたま就職面接会

東京しごとセンター多摩では、求職者と求人企業とのマッチングを図り、多摩地域での職住近接の実現を目的とした就職面接会を東

大和市と共催で実施します 面接対策セミナーや求職者

ための支援を行います。全年齢の求職者/①しごたま面接対策セミナー・11月7日(金)午後2時～4時 ②しごたま就職面接会・11月14日(金)午後0時45分～4時/場所 ①ルネこだいら ②西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと/①50人(予約制)②100人程度(予約優先)/参加企業 20社程度/詳細は、東京しごとセンター多摩のホームページをご覧ください/東京しごとセンター多摩 ☎042-521-6761



市民情報

介護者の集い(介護者の集い東大和)

介護経験者の方、関心のある方/10月16日(木)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/備飲み物/前日までに田村 ☎090-5308-6638

第7回東大和「空堀川・川まつり」市民会議

小学生以上/10月25日(土)午前10時～午後3時/空堀川ひろば/40人/川で遊び、川から学び、川で交流/豊小 ☎070-1448-0658

みなみこうえん祭(都立東大和南公園)

10月26日(日)午後1時～4時30分/豊都立東大和南公園運動広場/地元パフォーマーによるステージショー等/豊細田 ☎042-562-1498

居合の体験講習会(居合道連盟刀神会)

10月26日(日)午後5時～6時/豊東大和S&D体育館/刀ひと振り!サムライ体験/豊佐藤倫則/豊動きやすい服装/手話通訳が必要な方は10月20日(月)までに連絡/豊篠原 ☎080-1186-1933

ソフトテニス初心者・初級者講習会(ソフトテニス連盟)

未経験/経験3年未満の小学4年生以上(大人・保護者含む)/毎月第2土曜日午前9時～正午/豊森永乳業東京多摩工場テニスコート/40人/基本練習中心/豊連盟指導者/豊中学生以下500円、高校生以上初回500円・2回目以降1回200円(年間の損害保険料含む)/豊水筒、タオル、帽子、ラケット(貸出有)/豊開催日前の水曜日までに、藤井 ☎hy.softennis.info@gmail.com

官公署 だより

特殊詐欺(振り込め詐欺)の現状

市内(9月30日時点)では、被害件数20件(昨年同月比同件数)、被害額約9300万円(昨年同月比マインス約500万円)と被害額は減少していますが、60歳未満の方の被害が増加しています。特に、警察官を騙って「あなたが犯罪の容疑者になっている」と脅してお金を振り込ませる手口に注意してください/豊東大和警察署 ☎042-566-0110

「北多摩西部防火女性の会」会員募集

地域と連携し、安全な町づくりを進め、防災力を高める活動を一緒にしませんか/東大和市・武蔵村山市在住の女性/主な活動 市の総合防災訓練への参加、防災食の知識を学ぶことができる簡単防災クッキング等/豊北多摩西部消防署 ☎042-565-0119

東京都看護職員復職支援研修(病院体験コース)

看護師資格をお持ちで現在離職中の方/12月1日(月)午前9時30分～午後4時/豊東大和病院/1～5日のコースを選択。講義・演習・病棟実習/豊動きやすい服装/豊11月17日(月)までに、東京都ナースプラザ ☎03-6276-11718

所得税の改正に関する説明会の開催

令和7年度の税制改正により、所得税の基礎控除の見直し等が行われ、令和7年12月に行う年末調整から適用されることとなりました。そこで、源泉徴収義務者の方が適切に本改正に対応いただけるよう、以下の日程にて説明会を開催します/11月11日(火)・14日(金)午後2時～4時/豊立川税務署/事前予約不要/詳細は、国税庁ホームページ内の所得税の基礎控除の見直し等に関する特設サイトをご覧ください/豊立川税務署 ☎042-523-1181

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。 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

Table with columns for tax type and due date. Includes: 市民税・都民税 (3rd period), 国民健康保険税 (4th period), 後期高齢者医療保険料 (4th period), 介護保険料 (4th period). Contact info: 納税課・内線1091.

薬剤師会コーナー

お薬が手に入りにくくなっています

ここ数年、咳止めや熱を下げる薬など、医療用医薬品の供給不足が続いています。普段当たり前に使っている薬が、ある日突然手に入らなくなる...そんなことが本当に起きているのです。

薬が足りなくなったきっかけは、新型コロナウイルスの流行や、薬の品質に関する問題でした。それに加えて、物の値段が上がったり、物流の難しさなどが絡み合い、問題はどんどん複雑になっています。薬が足りないと、治療が遅れたり、病気が悪化したりするおそれもあります。病院や薬局の負担も増え、社会全体にとって大きな問題です。

私たち薬剤師は、薬が手に入らないときでも、医師と相談しながら、代わりの薬を提案するなど工夫をしています。そして実は、みなさんにもできることがあります。

まずは、薬を無駄にしないこと。余っている薬があるときは、ぜひ薬剤師に相談してください。続いて、かかりつけ薬局を持つこと。いつも同じ薬局を使うと、必要な薬をはやめに発注するなど、在庫状況もわかりやすくなります。最後に、病気を予防すること。特に感染症が流行すると、薬が足りなくなりやすいです。手洗い・うがいをしっかりするなど、ひとりひとりの心がけがとても大切です。

薬不足はまだしばらく続きそうです。地域の健康を守るために、私たちががんばります。ご不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

一般社団法人東大和市薬剤師会

ほん・本・BOOK

図書館の最新資料をご紹介します。

- シニアのための筋トレ 石井直方著
ルポ熟年離婚 くも
朝日新聞取材班著
ザ・エッセイ万博 ぼくとコテツの最後の3カ月 万城目学著
水族館のひみつ 泉貴人著
栗原心平のお料理ドリル 栗原心平著
百年の時効 伏尾美紀著



# 市民記者 レポート



## 今日の大切さ

SAYAMA BASE で陸上競技の長距離選手強化合宿を定期的に行ってます。選手たちは苦しいトレーニングに耐えることで競技能力が上がると信じてます。しかし、苦しいトレーニングをするなら、考え方ひとつで気持ちも楽になり効果も大きくなることを指導します。例えば400mを20回走るトレーニングの場合、選手たちは15回終わると「あと5回」、17回終わると「あと3回」と考えます。ミーティングでは今日のトレーニングは400mを20回走りますが、1回ごとに何を見つめるのか、どこを修正するのかを考えるように指導します。そこを理解した選手は、走力を上げるチャンスは「あと5回しかない」「あと3回しかない」と考えるようになります。

また、「今日良くなかったから明日しっかり走ろう」と言う選手もいます。大切なことは今日です。うまく走れなかったのであれば明日いい走りが出るように、今日出来ることを全てやっておくことです。「昨日」は作る日です。言い方を変えれば作ってきた日であり今までの経験です。そして「今日」は今日の日で、今を大切にすること。「明日」は明るい日となり、明るい日になるように「今日」を精一杯生きることであり、「明日」になったらその日は「今日」になります。「明日」は来ないのです。大切なことは次の日を明るい日にするための「今日」です。

学生時代に箱根駅伝優勝を目指していた際、毎年夏に山奥のお寺で2週間の座禅修行をしました。座禅の時間は2時間ほど、初めは足が痛いし柱時計を見ても時間が進まない苦しさに耐えていました。また、座禅以外にも「作務」と言う掃除や草むしりも長い時間しました。初めは座禅同様に時間が進まず苦しんでました。1週間が過ぎたころから、座って間もないころに柱時計を見るともう1時間が過ぎてました。作務でも抜こうとする草しか目に入らず、取ったら次の草と繰り返すことですぐに2時間が過ぎるようになりました。苦しさに耐えるだけがトレーニングではなく、そこから何を感じ見つけるか、また「明日」のために何が必要かが大切です。トレーニングの本質はここにあるのだと気づいた出来事でした。今後も多くのランナーに伝えることで、多摩湖駅伝大会の発展に繋がれば嬉しく思います。

(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。

### ハミングシネマ 僕が君の耳になる

11月22日(土)①午後1時30分開演 ②午後4時開演  
小ホール/全席指定  
一般・友の会:800円、  
ペア券:1,000円/路上の弾き語り大学生純平(織部典成)と耳が聞こえない美咲(梶本瑞希)が織りなす感動のラブストーリー/4歳未満不可



©「僕が君の耳になる」製作委員会

### 日橋辰朗 ホルンリサイタル

12月6日(土)午後3時開演/小ホール/全席指定/一般:3,500円、友の会:3,000円、学生:1,000円/出演 日橋辰朗(ホルン)、室伏琴音(ピアノ)/曲目 歌劇「カルメン」より「花の歌」他/東大和出身、読売日本交響楽団首席の日橋辰朗が再登場!極上のホルンサウンドは必聴/未就学児不可



### 親子のためのクラシックコンサート 「音楽の絵本 ~コンプリオ」



©SUPERKIDS

11月30日(日)午後1時30分開演/大ホール/全席指定/一般:2,500円、友の会:2,000円、0才~高校生:1,000円/出演:ズーラシアンブラス(金管五重奏)、サキソフォックス(サクソ四重奏)、弦うさぎ:ベス(ピアノ)/曲目:幻想即興曲(ショパン)、ロックン・モーツァルト(モーツァルト/石川亮太編)、野ばらのファンタジア(高橋宏樹)他/動物たちが織りなす不思議な「音楽の絵本」の世界へようこそ!

### ロビーコンサート vol.295

秋の屋下がり サクソフォーンコンサート  
演奏:野原シーサー朝宇、諸見龍之介ほか  
10月29日(水)正午開演/入場無料

### 11月の施設利用申込み

大・小ホールは令和8年11月分、その他の施設は令和8年5月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**11月1日(土)午後1時30分**から行います。

## 国民年金 だより



### 令和8年分の公的年金等の受給者の扶養親族等申告書について

公的年金等について源泉徴収の対象となる方へ、令和8年分の「扶養親族等申告書」を日本年金機構から送付していただきます(源泉徴収の対象とならない方には、送付していません)。

この申告書は、公的年金等から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等の各種控除を受ける際に必要な申告書になります。記載されている期限内に提出をお願いします。

### 提出方法

### 電子申請

マイナポータルとねんきんネットを連携している方を対象に、申告書の提出のご案内をマイナポータルに送信していただきます。電子申請は24時間いつでも申請でき、紙の申告書を郵送する手間や費用も不要です。

### 書面提出

日本年金機構から、令和8年分扶養親族等申告書を順次送付してきます。また、電子申請の方法を案内するリーフレットも同封してきます。

▽問合せ 日本年金機構ホームページ、サイト内相談チャット(24時間対応)、扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570-081240

■社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に社会保険料控除証明書(または領収証書)を添付する必要があります。

### 証明書の取得方法

①「電子送付」マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナ

### 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!



ポータルの「お知らせ」で電子版を取得することができます。

②「郵送」日本年金機構から順次郵送されます。

※送付時期等の詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

▽問合せ 日本年金機構ホームページ、サイト内「控除証明書相談チャット」(24時間対応)、ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-004003