

いっしょにつくる
みんなの市報



数字で数字で見る! 分かる! 東大和の鬼未力

皆さんは「東大和市はどんな街?」と聞かれたときに何が思い浮かびますか。実は、東大和市には普段何気なく過ごしていると気づかないような魅力がたくさんあります。その魅力を数字で見つけてみましょう!

1.17% 出生率

市では、保育・教育・医療など、切れ目のない子育て支援を進めています。その結果、2024年は出生率が1.17%となり、東京都全体では62区市町村中8位、市部では26市中2位となりました。市の出生率は安定して上位に位置しており、子育て環境の充実が市民から高く評価されています。※出典:令和6年東京都人口動態統計年報



「水と緑の自然の街、東大和」と呼ばれています!

子育て支援に力を入れています

保育園入園 待機児童数

ゼロ 5年連続
0人

※令和7年4月1日時点

市では、子育て支援に力を入れており、保育施設入園の待機児童数(各年度の4月1日時点)は令和3年度から令和7年度まで5年連続でゼロを達成。子どもを預けながら安心して働く環境づくりを進めています。また、在籍する保育園等で、お子さんが体調不良になり保護者が迎えに行けない時、代わりに病児室の職員が迎えに行き病児室で保育するサービスや、子育ての悩みに寄り添う「子育て相談窓口」、親子で交流できる「子育てひろば」など、子育て支援サービスが充実しています。今後も、より安心して子育てできるまちを目指します。※「待機児童数」は厚生労働省の定義に基づく数値です



認可保育園
17園

幼稚園
3園

認定こども園
2園

小学校
10校

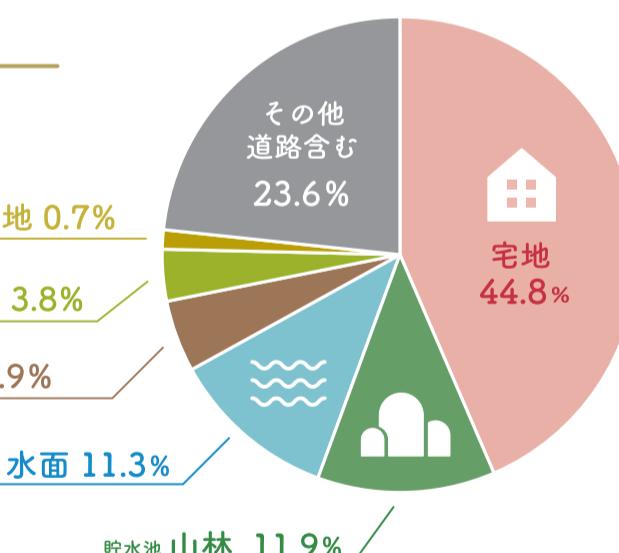
中学校
5校

高等学校
2校

No. 1383

広報誌の発行回数

昭和31年に創刊し、現在は市内全域に4万部を配布しています。今号から市報約がリニューアルし、これまでの「伝える広報」へと進化します。見やすくて、手に取りたくないデザインとともに、市への魅力や市民の思いを若い世代にも届く形で発信します。



30.9% みどり率

リニューアルしました!

市の面積に対する
自然の割合

市内には11社の神社があり、地域の人たちが今も大切にしています。豊鹿嶋神社は都内最古の神社本殿があり、東京都指定有形文化財(建造物)に指定され、多くの方が参拝に訪れます。

パワースポットになってます
POWER SPOT

神社 11社

市内には11社の神社があり、地域の人たちが今も大切にしています。豊鹿嶋神社は都内最古の神社本殿があり、東京都指定有形文化財(建造物)に指定され、多くの方が参拝に訪れます。



16.7 km

多摩湖の周囲

周囲16.7kmの人造湖・多摩湖(村山貯水池)は、東京(現・東京都)の水道拡張事業の一環として昭和2年に建設されました。都民の水源として長く重要な役割を果たしており、狭山丘陵に抱かれた湖畔では春の桜、秋の紅葉が美しく、サイクリングロードや遊歩道が整備されています。ウォーキングやランニングなど、自然の中で過ごす市民や観光客の姿が多く見られます。※出典:東京都環境局東京の自然公園



多摩湖外周のランニングコース

整備されたジョギングコースは、季節を楽しみながら、散歩や体力作りに最適です!



11.82 km

賃貸の相場

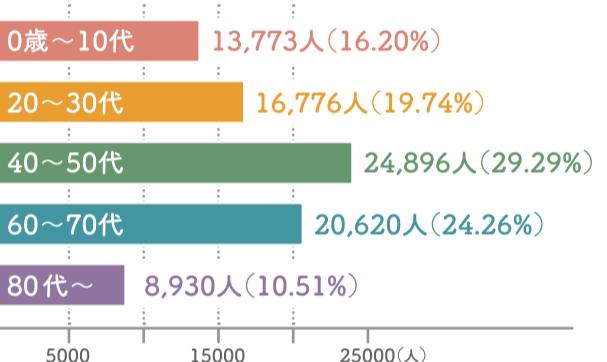
1R 6.75万円

2DK 8.09万円

2LDK 8.44万円

3LDK 18.09万円

※出典:LIFULL HOME'S 東大和市の家賃相場情報(令和7年12月1日時点)



人口 84,995人

皆さんは市民の「年齢構成」はご存知ですか? 5つの世代に分けてみると一番多いのは「40～50代」で全体の約3割。子どもたち(10代以下)は約1.4万人、高齢世代(80代以上)は約9,000人。幅広い世代がバランスよく暮らす、どの世代にも「居場所」があるまち、それが東大和市です。※年齢別人口調査票データ(令和7年11月30日時点)

東大和市 観光キャラクター『うまべえ』



特別対談

新しい年に向けてともに描く未来のビジョン

新春特別企画として、これまでさまざまな子どもや教育に関する施策について力を合わせて進めてきた和地仁美市長と岡田博史教育長の二人が、これからの教育とまちの未来について語り合いました。

対談Movieは
こちらから

東大和市市長
和地仁美東大和市教育長
岡田博史子ども一人ひとりに
スポットライトを

— 東大和市では、子ども・子育てに関する理念として「豊かな心と幸せを育みすべての子ども・若者が未来への希望を持てるまち」をかけていますが、そこに入れられた思いをお聞かせください。

市長：社会の変化が激しく、価値観が多様化している今、子どもたちが変化に振り回されることなく、柔軟に対応しつつも守るべきものを守り、自分らしくのびのびと学べる環境を整えることが大切だと思います。そのためには、できるだけ多くの体験を通して、子ども自身が「これは好き」「これは苦手」「やってみたら意外とおもしろかった」と感じる機会や、知らなかったことを知る機会を持つことが重要です。経験を通じて自ら判断できるようになることが、これからの時代を生き抜く力になると考えています。

教育長：市長がおっしゃったように、体験を通して学ぶことはとても大事です。それに加えて、大人が挑戦し、時に失敗する姿を子どもたちに見せることも必要だと思っています。大人が前向きに挑戦している姿を見れば、子どもたちも「自分もやってみよう」と思えますよね。そのような挑戦を歓迎する土壤を教育現場全体で育てていきたいと思います。

市長：それぞれの子どもが持つ「得意」に光を当てて自己肯定感を高めてあげることも大切だと思います。走るのが速い子、絵が上手な子、昆虫に詳



しい子などそれぞれあると思いますが、一人ひとりの「得意」を認める機会を増やすことで自己肯定感が育まれ、将来の自信につながっていくのではないかでしょうか。

教育長：みんなが同じ方向を向く必要はありません。子どもたち一人ひとりに当たるスポットライトの数を増やし、それぞれの輝き方を応援できるまちにしていきたいと考えています。

制度を柔軟に見直し、
よりよい教育環境づくりへ

— 教育現場の環境改善に向けた取り組みについても教えてください。

教育長：教育現場では子どもが主役と言われますが、私は教職員も主役だと思います。先生たちが元気でなければ、子どもたちも元気になれませんし、子どもたちが元気でなければ家族も不安になります。ですから、まずは教職員が心身ともに元気に働く環境を整えて、元気の好循環をつくりていくことが重要だと思っています。その1つとして、令和7年度から市内の公立小中学校で春休みを1日延長し、小学校の入学式は始業式の2日後になりました。これによって教職員は余裕をもって新学期の準備ができ、また在校生も落ち着いて新入生を迎えることができるので、思い切って延長してよかったです。

市長：行政の仕事は法令遵守が基本で、どうしても前例を踏襲することが多くなりがちです。しかし「きちんとすると」ということが目的化してしまうと、本来の目的を見失ってしまう危険性があります。制度は守るべきものですが、現場の声を聞き、必要であれば柔軟に変えていく姿勢も大切だと思います。教育長のように、問題の本質を見極めて「変わられるところは変わる」という姿勢を持つことで、よりよい教育環境を生み出すことができます。行政も同じ

く、真の目的を見据えて柔軟に考え、変化を恐れない姿勢を大切にしていきたいと思います。

GIGAスクール構想^{*}で
広がる学びの可能性

— 国が進める「GIGAスクール構想」を、東大和市としてどのように教育現場で実現されていますか。



教育長：令和3年4月から、市内の全ての児童・生徒に1人1台のPC(パソコン)端末を導入しました。当初は未知数でしたが、子どもたちは大人が想像する以上に早く慣れ、いまやPC端末は学びを深めるために自然に使うツールになっています。ただし、すべてをデジタルで完結させるのではなく、ノートに手書きしたり、本を読んで調べたりすることも同じくらい大切です。ICTとアナログを組み合わせたハイブリッドな学び方を、これからどう定着させていくかが教育現場の課題だと考えています。現場の教職員からは、「子どもたちが主体的に学ぶようになった」「自分で調べ、自分で考える力が育ってきた」といった声があがっています。私は子どもたちに「授業を受ける」ではなく「授業をつくる」という意識を持ってほしいと思っています。PC端末は、その主体的な学びを支える1つの選択肢と言つてもいいのではないかと考えています。

市長：子どもたちは新しいものに対して柔軟で、吸収も早いですね。大人が構えてしまうようなことも、自然に受け入れて使いこなしている姿を見ると、本当にたくましいと感じます。

人生100年時代の
生涯学習をどう育むか

— 子どもだけでなく、大人にとっても学びは重要です。生涯を通じて学ぶ「生涯学習」についてどのような考えを持っているのかお聞かせください。

※ GIGAスクール構想……令和元年に開始された、全国の児童・生徒1人に1台のコンピューターと高速ネットワークを整備する文部科学省の取り組み。

東大和市公共施設再配置計画(素案)を作成しました

他に類を見ない

再配置プランへのチャレンジ！

新しい時代の公共施設の再配置に取り組みます！

計画期間
2027~2066年度

40年間

※社会情勢等の変化を踏まえ、10年毎に見直しを検討。

市では、東大和市公共施設等総合管理計画に基づき、公共施設等の最適化に向け検討してきましたが、厳しい財政状況に加え、昨今の物価高や人件費の高騰等により、今後、既存の全ての公共施設を更新していくことは困難となっています。また、人口減少や少子高齢化の加速により、施設の役割や機能等についても見直す必要があります。この計画は、こうした状況を踏まえ学校を含む公共施設全体の一体的な再配置の考え方と財政計画をあらためて検討し、実効性のある計画として策定するものです。

東大和市の公共施設再配置計画の3つの柱



1 学校を再配置し、公共施設を集約=地域の拠点へ

- 活気ある学校を維持するために、小学校10校を7校に、中学校5校を3校に再配置する。
- 学校を軸に周辺の公共施設(公民館・市民センター・児童館など)をまとめ、子どもから高齢者までが安心して過ごすことができる地域の拠点「みんなの学校」を整備する。

2 民間活力により、新たに市民施設を整備

- 市民プールと学校プールの老朽化に対応するため新たに屋内温水プールを整備する。
- 世代を超えて愛される、街のシンボルとなる市民施設として、新たに図書館を核とした複合施設を整備する。

3 新たに福祉等の拠点施設を整備

- 市役所周辺等の公共的機能 社会福祉協議会・シルバー人材センターなどを集約し、新たに健康・福祉・子育て支援の拠点施設を整備する。

地域の拠点
「みんなの学校」

1

小学校・中学校
公民館・市民センター・児童館 等

2

図書館
屋内温水プール

魅力ある
東大和ライフの
実現

3
健康・福祉・子育て

財政フレーム

すべて建替え・改修した場合

約1,265.9億円
うち約719.4億円

約16.8億円

<建設費総額>

<一般財源負担>

<基金積立必要額>
(毎年)

本計画を実行する場合

約1,093.4億円
うち約305.6億円

約6.9億円

再配置による学校とその他公共施設の複合化により、国の補助金等が活用でき、一般財源負担(市税の負担)を大幅に削減できると見込んでいます。

この金額を毎年基金に積むのは困難

II 本計画の実施にあたっては
更なる見直しが必要

今後の予定 令和8年 1月: 素案に対するパブリックコメントの実施
6月: 素案をより具体的にした方針の公表
令和9年 3月: 計画策定 2月: 外部有識者等で構成する会議体の設置
9月: 再配置計画(案)を公表し、案に対するパブリックコメントの実施

計画の策定に伴い、「策定懇談会委員の募集」と「パブリックコメント」を実施します。計画の詳細はこちら▶



問合せ 公共施設再編課(内線1481)

情報MAP



掲載情報の共通事項

- 対象は原則市内在住・在学・在勤の方
- 定員を超えた場合は抽選
- 記載のない持ち物については、各自判断をお願いします。(飲み物・服装・タオルなど)
- 郵送先: 〒207-8585 東大和市役所〇〇課(申込先の宛先)※住所不要
- 【当日OK】: 申込不要。当日会場へお越しください。

※詳細はホームページをご覧ください。記事の二次元コードからアクセス可。

市の人口と世帯				令和7年11月30日時点		
住民基本台帳	内外国人住民数	前月比	11月の出生数	世帯数	男	女
男 41,594人	659	+26	男 20	41,510		
女 43,401人	877	+26	女 17			
計 84,995人	1,536	+52	計 37	世帯		

講座・イベント

第44回 東大和市立小・中学校連合書き初め展

【当日OK】

市内小・中学生、高校生及び喜多方市立小・中学生の作品、約1,200点を展示します。児童・生徒の力作をぜひご覧ください。

日 1月24日(土)・25日(日)

10:00~16:30

場 中央公民館ホール

問 教育指導課: 内線1534

消防出初式

【当日OK】

火災や水害等の災害時に活躍している消防団が、「令和8年東大和市消防出初式」を行います。当日は式典のほか、消防演技も行います。

※荒天の場合は、東大和市立第二小学校体育館で式典のみ行います。

日 1月11日(日) 9:50~

場 S & D フィールド桜が丘

消防車による市内パレード

当日、8:20~約1時間、消防車両9台が市内パレードを行います。

○ サインが鳴ります

出初式開始前、8:00~市内全域にサインを鳴らします。火災と間違えないようにお願いします。

○ 主なスケジュール

8:20 ~ 市内パレード出発

9:50 ~ 開式

10:30 ~ 表彰

11:00 ~ 操法演技、消防演技

12:15 ~ 閉式

問 防災安全課: 内線1351

木育ワークショップ

市内の間伐材を活用したワークショップを開催します。ご家族でぜひお越しください。(2時間程度)

対 小学生以上のお子さんと保護者

日 2月1日(日) 14:00~

2月8日(日) 10:00~13:00

場 中央公民館ホール

定①10組 ②③20組(申込順)
申 1月7日(水)~30日(金)
に電話/WEBで申込み
問 環境対策課: 内線1281

観光ボランティアガイド養成講座

観光ボランティアガイドの知識を講義・ツアーリングにより学びます。(全日程要参加/集合後にツアーリング)
① 日 1月31日(土) 10:00~12:00
場 中央公民館

② 日 2月7日(土) 10:00~12:00
場 奈良橋市民センター

定 20人(申込順)

申 1月7日(水)~23日(金)に電話で申込み
問 スポーツ観光課: 内線1553

パネル展

「若者の悪質商法被害防止」
1月~3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間です。この期間にあわせて、若者向けのパネル展を開催します。
日 1月15日(木)~3月31日(火)
場 市役所1階入口ホール
問 保育課: 内線1759

起業・創業者向けセミナー「労働法の基礎知識」

対 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
日 1月21日(水) 14:00~15:30
場 オンライン開催
申 BusiNest(ビジネス)
☎ 042-565-1195

学校給食センター見学試食会

子どもたちが食べている給食を食べてみませんか?給食センター内の見学や釜揚げを体験した後、給食の試食をします。
日 2月6日(金) 10:00~13:00
場 学校給食センター

定 30人(申込順) ￥390円
申 1月9日(金)~23日(金)にWEBで申込み
問 学校給食センター ☎ 042-564-1282

東大和市駅周辺まちづくりイベント

東大和市駅周辺の今後のまちづくりの方向性をパネルや模型で紹介します。また、床に広げた駅周辺の大きな地図の上に、お絵かきやアイデアを書き込んでもらう、お子さんも楽しめる参加型ワークショップも同時開催します。
日 1月25日(日) 10:00~15:00
場 BIGBOX 東大和1階
問 都市づくり課: 内線1259

高木神社つるし飾りコース「まち歩きツアー」

観光ボランティアガイドの聞きながら市内を巡るまち歩きツアーを開催します。※雨天中止
日 2月7日(土) 10:00~12:00
定 20人(申込順)
申 1月7日(水)~2月6日(金)にWEBで申込み
問 スポーツ観光課: 内線1553

「保育園のおしごと」説明・相談会

【当日OK】
市内の私立認可保育園の職員と直接、話をすることができる、求人がある園ではその場で面接もできます。
対 保育施設の仕事に興味がある方(保育士・看護師等・経験不問)

日 1月24日(土) 13:00~15:00
場 BIGBOX 東大和1階
BURGCAMP 内面接会場
特 面接希望の方:履歴書、ハローワークの紹介状
申 保育課: 内線1759

里山体験講座「落葉かき」

狭山緑地には、様々な植物が自生し、きれいな花を咲かせるためには落葉かきが必要です。皆さんで落ち葉を集めましょう。

対 小学生以下は保護者同伴
日 1月17日(土) 10:00~12:00
※雨天中止(集合9:30郷土博物館前)
場 市立狭山緑地

定 20人 持 手軍手、帽子
申 1月13日(火)までに電話/WEBで申込み
問 都市基盤課: 内線1211

IKEA立川 サステナブル体験ツアー

小学3年生以上の親子を対象に、サステナブルな暮らしを学ぶ体験

ツアーや開催します!近隣市との広域連携事業です。
対 小学3~6年生のお子さんと保護者
日 2月7日(土) 10:30~12:00
場 IKEA立川(立川市緑町6) 定 4組
申 1月7日(水)~28日(水) 17:00にWEBで申込み
問 環境対策課: 内線1281

第38回 多摩郷土誌フェア

【当日OK】
多摩の教育委員会等の郷土史や文化財に関する図書を販売します。
日 1月17日(土) 10:00~17:00
1月18日(日) 10:00~15:00
※公共交通機関でお越しください。
場 柴崎学習館(立川市柴崎町2-15-8)
問 郷土博物館 ☎ 042-567-4800

お知らせ

市職員の募集

① 正職員【経験者枠】
対 昭和56年4月2日以降生まれで職務経験が3年以上ある方
日 2月15日(日)までにWEBで申込み
② 会計年度任用職員
【試験日: 1月25日(日)]
日 1月16日(金)までにWEBで申込み
問 人事課: 内線1331

年始のごみ収集について

1月5日(月)から年始のごみ収集が開始します。収集するごみの品目は以下の通りです。必ず朝8時までに所定の場所に排出してください。

【可燃】芋窪・蕨敷・上北台・立野・仲原・向原・桜が丘

【容・プロ】湖畔・奈良橋・高木・中央・南街・狭山・清水・清原・新堀・多摩湖
問 環境対策課: 内線1241

インクルーシブマップ登録事業者募集

新たに誰もが安心してまちへ出かけ、すごせる場所を可視化するためのマップを作ります。
対 合理的配慮を取り組む市内の事業者(店舗等)
申 1月13日(火)までに電話/WEBで申込み
問 障害福祉課: 内線1124

ごみの減量化・資源化「3市共同資源化事業基本構想」

小平市・東大和市・武蔵村山市(3市)及び小平・村山・大和衛生組合(組合)の4団体では、平成26年か

ら10年間を計画期間とした3市共同資源化事業基本構想を策定し、ごみの減量化・資源化に取り組んできました。この計画期間における取組状況は、組合及び3市のホームページをご覧ください。
問 環境対策課: 内線1247
☎ 042-341-4345

10月~12月の心身障害者ガソリン費等の申請

ガソリン1㍑当たり53円80銭(軽油32円10銭)を1か月30㍑まで助成します。

対 身体障害者手帳、愛の手帳と自動車ガソリン費助成対象者証の持該当月の領収書、印鑑(朱肉使用)、自動車ガソリン費助成対象者証
申 1月13日(火)までに窓口/郵送で申請
問 障害福祉課: 内線1124

各種証明書等のコンビニ交付サービス停止

下記の期間は、証明書等の発行が停止となります。

① 戸籍の附票の写し
1月24日(土) 6:30~25日(日) 23:00
② 全ての証明書
1月28日(水) 6:30~29日(木) 23:00
問 ①市民課: 内線1013
②市民課・課税課: 内線1051

教育委員会の点検及び評価の学識経験者の募集

教育委員会では、事務の管理執行状況の点検及び評価報告書の作成に当たり、教育についての学識経験を有する方を公募します。

【任期】委嘱の日~令和11年3月31日
対 20歳以上で教育に関する学識経験を有する方
¥ 謝礼: 日額7,000円
申 1月30日(金)までに窓口/郵送で申請
問 教育総務課: 内線1511

AI相談支援システムの導入

生活福祉課・障害福祉課・子ども家庭センターでは、1月から「AI相談支援システム」を導入します。このシステムは、市民からの相談対応におけ付けます。

申 窓口で申込み
問 学校給食センター ☎ 042-564-1282

不用はがきの回収

廃棄物の減量と紙類の再資源化を図ることを目的として、不用はがきの回収を行います。回収した不用はがきは、トイレットペーパー等に生

まれ変わります。はがき以外の輪ゴム、袋等は回収しません。
【回収期間】
1月16日(金)~2月20日(金)
場 環境対策課(市役所3階)/市内郵便局/各公民館/各市民センター
問 環境対策課: 内線1246

「上北台・向原・清原市民センター」再開のお知らせ

空調及び照明設備等更新工事により休館し、ご不便をおかけしておりますが、1月4日(日)から再開します。
問 清原市民センター
☎ 042-564-2940

新規参加団体の募集「令和8年度市民文化祭」

一緒に市民文化祭を盛り上げませんか。

対 ホームページ記載の参加基準を満たす団体
申 1月16日(金)までにWEBで申込み
問 生涯学習課
☎ 042-564-2451

蜜蜂を飼育している方へ

蜜蜂を飼育する場合は、養蜂振興法の定めにより、飼育届を提出する必要があります。毎年1月末まで、若しくは、飼育開始日が決まった時点で飼育届の提出をお願いします。申請書の様式及び提出先は東京都のホームページをご覧ください。
問 東京都農業振興事務所振興課
☎ 042-548-4868



令和8年度 保育施設二次申請

4月1日から保育施設へ入園・転園を希望する方の二次申請を受付けます。一次申請をされた方は、希望園・保育要件等の変更がある場合のみ手続きが必要です。

※詳細は、令和8年度入園案内をご覧ください。

【申請期間】
2月2日(月)～9日(月)
問 保育課：内線1754

狭山保育園のイベント

- ①おもちゃであそぼう、発育測定
日 1月7日(水) 10:00～11:00
- ②お正月あそび
日 1月14日(水) 10:00～11:00
- ③誕生会
日 1月19日(月) 10:00～11:00
- ④0・1・2歳児あそび広場
日 1月22日(木) 10:00～11:00
- ⑤運動あそび
日 1月27日(火) 10:00～11:00
- 対 ①⑤未就学児
②③年齢制限なし
④0～2歳児
申 各イベントの前日までに電話で申込み
問 狹山保育園
☎ 042-564-2296

子どものインフルエンザ 任意予防接種

【接種期限】1月31日(土)
対 注射用HAワクチン[生後6か月～13歳未満、2000円(1人2回)]、経鼻生ワクチン[2歳～13歳未満、4000円(1人1回)]
問 子ども家庭センター
母子保健係
☎ 042-565-5212

以下共通事項
場 市立保健センター
問 子ども家庭センター母子保健係
☎ 042-565-5212

初めての離乳食講習会 (3～6か月)

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
対 生後3～6か月の乳児の保護者
日 2月19日(木) 13:30～15:00
定 12人(申込順)
持 母子健康手帳、だっこひも
申 1月7日(水)～2月18日
(水)に電話/窓口/WEBで申込み

【保育付】簡単に作れる 離乳食講習会(7～11か月)

離乳食の進め方の話、調理実習、試食、個別相談
対 生後7～11か月の乳児の保護者
日 2月26日(木) 10:00～12:00
定 10人(申込順)
保 8人
持 母子健康手帳、エプロン、三角巾、バスタオル
申 1月7日(水)～2月25日
(水)に電話/窓口/WEBで申込み

問 健康推進課
☎ 042-565-5211



以下共通事項

場 市立保健センター
問 健康推進課
☎ 042-565-5211

結核住民検診

検診車による胸部レントゲン撮影を行います。受診できるのは年度内(令和7年4月～令和8年3月)で1回です。
対 18歳以上の方
日 2月19日(木) 9:30～11:00
定 45人(申込順)
申 1月7日(水)～31日(土)
に電話/窓口/WEBで申込み

シニア

介護支援いきいき活動事業

ボランティア活動を通して介護の実情を理解し、相互に助け合いながら自身の介護予防を目指すことを目的とし、高齢者施設等でのボランティア活動の時間に応じて得たポイントを換金できる制度です。活動をお考えの方は、お問い合わせください。
対 市内在住で、東大和市の介護保険第1号被保険者(65歳以上の方)
問 社会福祉協議会東大和ボランティア・市民活動センター
☎ 042-564-0035

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した相談会です。1月10日(土)は、社会福祉協議会あんしん東大和と協働し、司法書士による高齢者等の個別相談、司法書士による終活ミニ講座(14:00～30分程度)あります。

- ① 日 1月10日(土) 14:00～16:00
場 SOMPOケア ラヴィール東大和(仲原4-7-1)
- ② 日 1月19日(月) 14:00～16:00
場 清原市民センター
- ③ 日 1月22日(木) 14:00～16:00
場 上北台公民館
- ④ 日 1月27日(火) 14:00～16:00
場 狹山公民館

【当日OK】

申込

こころの健康相談

気持ちが不安定になり受診すべき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。
※一人当たり30～40分程度
日 2月4日(水) 10:00～12:00
申 電話/窓口で申込み

【保育付】食育推進事業 「チヨコで作る和スイーツ教室」

いつもと違うバレンタインに和洋折衷のチヨコ羊羹と一緒に作ってみませんか。
対 概ね64歳までの方
日 1月29日(木) 13:30～15:30
定 16人(申込順)
保 5人(1～3歳)
講 エムズキッチン専属講師(森永乳業所属管理栄養士)

- 持 エプロン、三角巾、手拭きタオル
申 1月7日(水)～希望日前日までに電話/窓口/WEBで申込み
- 問 介護保険課：内線1172

福祉

【講演会】「ひきこもり」を生きる人の理解

当事者の気持ち、家族の想いなど、長年当事者やご家族と接してこられた実践をお話しいただきます。

- 対 概ね64歳までの方
日 2月4日(水)・9日(月) 13:30～15:30
定 10人(申込順)
保 2人
持 ヨガマットまたはバスタオル
申 1月7日(水)～2月3日(火)
に電話/窓口/WEBで申込み

ケアラーズカフェ ほのぼの

介護や認知症のこと、お話ししませんか?介護中の方、介護が必要な方、介護に関心のある方もお気軽にご

参加ください。

対 高齢者を介護している方等
日 1月22日(木) 13:00～15:30
場 総合福祉センターは～とふる
￥ お茶を注文する場合は200円
問 総合福祉センター
は～とふる
☎ 042-516-3982



以下共通事項

場 清原図書館
問 ☎ 042-564-2944

冬の子ども会 「楽器を作ろう」

ペットボトルや空き箱を使って、楽器を作る工作会
対 4歳～小学生
(未就学児は保護者の同伴必須)
日 1月25日(日) 14:00～15:30
定 10人
申 1月7日(水)～18日(日)に電話/窓口で申込み

くらべてみよう ポンドスライム・片栗粉スライム

片栗粉に水やポンドを加えてスライムを作るワークショップ
対 4歳～小学3年生
(未就学児は保護者の同伴必須)
※手話通訳が必要な方は申込時にお申し出ください。
日 2月5日(木) 13:30～15:00
場 総合福祉センターは～とふる
申 2月2日(月)までに電話/FAX/WEBで申込み

子育て世代のための 「整理・収納講座」

子育て世代に知っておいてほしい「整理・収納」のポイントや進め方にについて学びます。
日 2月7日(土) 14:00～15:30
定 20人
講 浅野博美氏
(整理収納アドバイザー1級)

- 申 1月7日(水)～21日(水)に電話/窓口で申込み

図書館

知的書評合戦ビブリオバトル発表者募集

知的書評合戦ビブリオバトルを開催します。5分間、お気に入りの本を紹介しチャンプ本を決めます。

- 対 小学5年生～高校生
日 2月8日(日) 10:30～12:30
場 中央図書館 定8人
申 1月7日(水)～22日(木)に電話/窓口/WEBで申込み
問 中央図書館
☎ 042-564-2454

郷土博物館

以下共通事項

場 郷土博物館
問 ☎ 042-567-4800

郷土学習関連展示 「すこしむかしの道具たち」

今はもう使われない道具、形を変えている道具を展示します。
日 1月10日(土)～3月8日(日)

自然観察会 「バードウォッキング」

葉の落ちた雑木林で、エナガ、アオゲラなどを探します。
日 2月1日(日) 9:00～12:00
場 市立狭山緑地(集合:郷土博物館)
講 大庭健二氏(都市鳥研究会幹事)

扱いも行ないます。

日 1月20日(火) 14:00～15:00
場 清原市民センター駐車場
問 東大和警察署 ☎ 042-566-0110

自転車の交通安全

自転車は手軽で便利な乗り物ですが、少しの油断で大きな事故につながることもあります。

【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 安全運転を心がけてください。
問 東大和警察署 ☎ 042-566-0110

税理士による無料申告相談

令和7年分所得税の確定申告について、税理士に相談しながらその場で申告書の作成・提出ができます。受付は事前申込サイトでの予約、または当日配布の入場整理券のいずれかとなります。
日 1月29日(木)・30日(金) 9:15～11:30/13:00～15:45
場 中央公民館ホール
問 立川税務署 ☎ 042-523-1181



今月の納期

2月2日(月)

【市・都民税】第4期
【国民健康保険税】第7期
【後期高齢者医療保険】第7期
【介護保険料】第7期

先月の納期は令和7年12月25日です。お済みでない場合は、至急納付をお願いします。

**おいでよ!
じぞうかん**



児童館は、0歳～18歳未満の子どもたちが自由に来館して過ごすことができる施設です。体を動かす遊びやボードゲーム、おもちゃなどで自由に遊ぶことができます。また、季節のイベントや小学生行事を開催しており、地域や学年を超えた交流、友だちとの絆を深める居場所にもなっています。乳幼児親子がゆったり楽しく過ごせる「子育てひろば」もあります。

- 開館時間：10:00～18:00 (小学生は17:00まで)
- 休館日：日曜日・祝日
- ※小学生は一度家に帰ってから遊びに来てください(ランドセル来館を除く)。
- ※乳児・幼児は保護者の付き添いが必要です。
- ※児童館には原則駐車スペースはありません。車でのご来館はご遠慮願います。
- ※詳細は、各児童館にお問い合わせください。



東やまと市報「声の広報」

視覚障害等の理由で紙面を読むことができない方に、市報の内容を録音した「声の広報」のCDをお届けします。ご希望の方はお問い合わせください。問 広報プロモーション課：内線1411

医師会コーナー



高血圧症

日本人の約3人に1人は高血圧症(4,300万人)です。高血圧症と知りながらも治療を受けない人は約10人に1人います。

高血圧症の原因は、生活習慣病に起因する「本態性高血圧」が全体の9割を占めます。特定の病気や薬剤が原因となる「二次性高血圧」は残りの1割です。

本態性高血圧の原因は、塩分の過剰摂取、肥満、運動不足、ストレス、喫煙、アルコールの過剰摂取、加齢などがあります。二次性高血圧の原因は、腎臓の病気、甲状腺機能低下症、睡眠時無呼吸症候群、特定の薬の副作用などがあります。

血圧が高いと動脈硬化が進行し、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症といった命に係わる重大な病気を引き起こすリスクが高くなります。その他には腎不全、大動脈解離、大動脈瘤、高血圧性網膜症、認知症のリスクも上がるため放置してはいけません。

高血圧の診断基準は、診察室での血圧140/90mmHg以上、家庭で測定する血圧135/85mmHg以上です。降圧基準は年齢や合併症に関わらず診察室での血圧130/80mmHg未満、家庭では125/75mmHg未満です。

高血圧症の治療は生活習慣の改善です。①食事療法②運動療法③薬物治療があります。①に関しては減塩(1日塩分摂取量6g未満)減量・野菜や果物の摂取を多くし、禁煙、節酒、ストレスの管理です。②に関しては有酸素運動(ウォーキングや軽いジョギング)があります。これらを継続しても血圧が下がらなければ③を組み合わせます。血圧が高めの人は放置せず、医療機関に相談しましょう。

公益社団法人東大和市医師会

Check 市民情報

婚活電話相談会
お悩み解決サポート

<東大和婚活応援団>経験豊富な婚活アドバイザーによる無料相談
対 婚活を希望される本人・親御様
日 1月5日(月)~1月15日(木)
時 10:00~19:00
申 高井 ☎ 090-4715-5897

上北亭席

<東大和落語研究会 上北亭>
落語発表会
日 1月24日(土) 時 13:30~16:00
場 上北台公民館 定 40人(先着順)
問 松本 ☎ kamikita.tei@gmail.com

介護者の集い

<介護者の集い東大和>
対 介護中又は介護経験者の方、関



心のある方
日 1月15日(木) 時 13:30~15:30
場 向原老人福祉館 ￥100円
申 1月14日(水)までに
田村 ☎ 090-5308-6638

スマートフォン相談サロン

<東大和どっとネットの会>

スマートフォンの基本操作

対 シニア

日 場 1月6日(火) 狹山公民館

8日(木) 蔵敷公民館

13日(火) 上北台公民館

21日(水) 中央公民館

27日(火) 南街公民館

時 9:30~11:30

講 どっとネットの会員

￥100円

持 スマートフォン

問 福田 ☎ 090-5818-7896

公開学習「社交ダンス」

<YSDC 東大和>
対 社交ダンスに興味のある方
日 1月6日(火) 時 13:30~15:00
場 中央公民館 講 安岡覚
￥1500円 持 ダンスシユーズ
申 安岡 ☎ 090-2303-8441

「高砂」を謡おう(全4回)

<柏樹会>
結婚式で謡われる「高砂」を謡う
日 1月8日(木)・29日(木)・
2月12日(木)・26日(木)
時 10:00~12:00 場 中央公民館
定 10人 講 八田達弥 ￥1000円
持 筆記用具、扇(貸出可)

申 1月7日(水)までに
川鍋 ☎ 090-5424-9921

認知症カフエ
オレンジカフェひがしやまと

<オレンジリングの会>
懇談、体操、ミニ講座
対 認知症が気になる方、市民、専門職
日 1月24日(土) 時 10:00~11:45
佐藤 ☎ 042-564-1900

紙面を飾るみんなの 投稿を大募集!!

募集対象: どなたでも

あなたの東大和市の“推し”を 写真で投稿してください!

● 募集内容のヒント!

- ・素敵な瞬間の写真
- ・うまくかけたね! キッズイラスト
- ・ひそかな地元の有名人
- ・とっておきのお店
- ・ひみつの遊び場所
- ・助かった! 便利なサービス
- など



素敵なお待ちしています

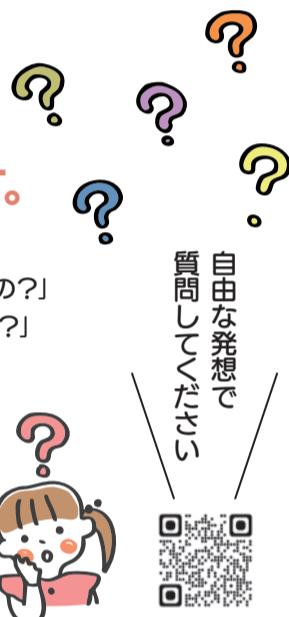


募集対象: 子ども

子どもたちからの 市役所に聞いてみたい 「素朴な疑問」を募集します。

● 募集内容のヒント!

- ・市のマークやキャラクターはどうやってできたの?
- ・地震や災害のとき、市役所は何をしてくれるの?
- ・どうして道はいつも工事しているの?
- ・公園の遊具はどうやって決めているの?
- ・迷子になった犬や猫はどこへ行くの?
- ・どうして夜、街灯がついているの?
- ・市役所では何人働いているの?
- ・ゴミって、その後どうなるの?
- など



自由な発想で
質問してください



ガンバるキミに スポットライト!

二十歳の成人式実行委員会 編

東大和市の二十歳の成人式の催し物は、当日出席する
二十歳を迎える彼らが企画していることをご存知ですか?
どのような思いで当日を迎えようとしているのか…覗いてみましょう!

Take a look!

自分たちでつくる二十歳の成人式

実行委員会の舞台裏に迫る!

私たちが
実行委員です!



いつ話し合いをするの?
10~12月まで、すでに3回開かれました

どんな人がなるの?
各中学校から推薦を受けた
それぞれ2名、合計10名です

何をするの?
みんなを代表して素敵な企画を!
式典後の催し物を企画実行します



予算はあるの?
限られた予算の中で
工夫を重ねています

準備はどうやって?
催し物によって役割
分担します

Happy

当日はどうするの?
リハーサルをして催し物の
タイムスケジュール通りに進めます

LOVE

1
月
12
日
(祝)
日直

実行委員会



取材日に出席された委員のみなさんにお話が伺えました!

See You

自分自身が
成長した

どんな催し物になるか
まだ想像できておらず
不安もありますが、
それ以上に楽しみな
気持ちで大きいです。
議論を進める中で自分は
どう話していくか、自分の意見をどう発信するか
という点を強く意識して取り組みました。
それができた部分もあり、準備を通して自分自身の
成長につながっていると感じています。

(第五中学校実行委員 白戸さん)

心から楽しんで!

何を目標にするか、
どんな催し物にするか、
何が必要かといった点を
決めるのが大変でした。
予算や条件がある中で、
企画を完成させる難しさ
を痛感しています。
一生に一度の成人式に、参加する全員が心から
楽しんでくれるような、思い出に残る催し物に
したいと強く思っています。
(第五中学校実行委員 内山さん)

青春の思い出に

一生に一度の成人式という
大事な機会に携われるのが、
すごく嬉しいです。
中学3年生頃からコロナが
始まり青春がぶつれてしまったような気持ちでした。
コロナ禍を忘れるくらい、思い出に残る式にしたい。
将来振り返ったときに「面白い世代だったな」と
笑ってもらえたなら最高です。

(第一中学校実行委員 阿部さん)

みんなの
コトバ!

「出てよかったです、楽しかった!」と心から思ってもらえる催し物を目指して!

二十歳を迎える責任を胸に、より良いものとするよう、ひとつひとつに真剣に向き合い準備を進めています。

「固いイメージの二十歳の成人式」ではなく、全員が主役になれるような温かい雰囲気の一 日にしたいです。

出身校の垣根を越えて、私たちの世代が力を合わせて作り上げる一生に一度の記念日をみんなで作っていきます!

市役所の方が企画する式典に続き、催し物は我々の柔軟な発想で企画しています。

取材に寄せて

催し物を成功させたいという皆さんの熱意がとても印象的でした。私生活の合間に縫って取り組んできた想いが伝わり、参加者全員により一層楽しんでもらえたらしいです。(T.I.)
華やかな舞台の裏側では、最高の一 日となるよう実行委員の皆さんが準備を重ねていることを知りました。皆さんの想いが詰まった催し物。どんな企画になるのか楽しみです。(N.S.)

二十歳の成人式

1/12(月・祝)

13:00~15:00(受付) 12:30~

場所 ハミングホール

*当日は案内状をお持ちください。

令和8年

1

Junuary
2026

みんなのカレンダー

むつき
睦月

【行事】元旦・松の内・書き初め・七草・鏡開き・小正月
 【食】お節料理・雑煮・餅・七草粥・ぜんざい
 【旬の食材】果物:温州みかん、金柑、苺、柚子／魚介:鯵、河豚、鮫鰈、金目鯛／野菜:大根、水菜、ほうれん草、白菜、カリフラワー
 【季節の言葉】初春・新春・寒・氷・大寒



日	月	火	水	木	金	土
図書館おはなし会(30分):①10:30 ②15:00 ③15:30 乳幼児の身長・体重計測(対象:奇数月生まれ):9:30~11:00 (市立保健センター／持ち物:バスタオル、オムツ) 祝日歯科応急診療:9:30~16:00(要電話予約) 手話通訳 手話通訳者がいる日:市役所1階・相談室4	1 元旦 いちょう通り歯科 ☎ 042-590-2121	2 清原歯科医院 ☎ 042-562-6122	3 8211 DENTALCLINIC ☎ 042-561-2811			
4	5	6	7	8	9	10
ごみ・資源物の収集なし		元気ゆうゆう体操 12:30~12:50 (市役所中庭・雨天中止)	桜が丘③(4歳以上) 	清原①(3歳以下) 	中央③(4歳以上) 桜が丘①(3歳以下)	中央③(小学1年生以上)
11	12 成人の日 ソラハレ歯科・矯正歯科 ☎ 042-590-2233	13	清原③(4歳以上)	15	中央③(4歳以上)	17 桜が丘①(3歳以上)
消防出初式	二十歳の成人式				手話通訳	
18	19	20	中央①(0~2歳児親子) 桜が丘③(4歳以上)	清原①(3歳以下)	桜が丘①(3歳以下)	24 書き初め展
					手話通訳	
25	26	27	清原③(4歳以上)	29	30	31 清原②(大人)
				献血 10:00~11:30/13:00~16:00 (市役所会議棟前)	手話通訳	

今月の新着図書

【一般書】

- 文豪の食卓 南條竹則／著
- ラーメン一杯いくらが正解なのか 井手隊長／著

【児童書】

- OSECHI 内田有美／文・絵
- 読書会を魔女といっしょにやってみたら 濱野京子／作

電話やホームページで
予約ができます。
問合せ:中央図書館
☎ 042-564-2454



詳細はこちる

みんなからの投稿



投稿者:りのちゃん(5歳)

かくれていてはしってている私と
私をさがしているママ

表紙の撮影日は、業界用語で言うドピーカン!抜けるような空、青、水鏡!カメラマンもスタッフも朝から気合いが入りました。秋の素晴らしい季節。多摩湖畔には、近くの保育園の子ども達も散歩に訪れ、自転車で来ていた中学生や、野球チームの子達。色々な年代の市民の方々が一緒に写真に写ってくれました。時間との勝負でしたが、市民の方々と一緒にって撮影する楽しさは忘れられない時間となりました。ご協力いただいた皆様!本当にありがとうございました。(広報プロモーション課)

休日・夜間
診療

日曜日・祝日(内科、小児科)

●10:00~11:45/13:00~15:45

●休日急诊診療所(立野1-16-1)☎ 042-564-8181 ※感染症流行時は要電話予約

平日の準夜帯(小兒初期救急) ●火・水・金曜日19:00~21:30 ●東大和病院 ☎ 042-562-1411※要電話問合せ

24時間 ●東京消防庁救急相談センター ☎ 7119、042-521-2323

(診療案内テレホンサービス) ●東京都医療機関サービス「ひまわり」☎ 03-5272-0303、FAX 03-5285-8080(聴覚障害者専用)



市の情報を発信中!))



市公式ウェブサイト



市公式 LINE



その他、市公式 SNS(X・Instagram・動画チャンネル・Facebook)