

ひがしやまとし
＜東大和市＞

がいこくじん
外国人のための

せいかつ べんりちょう はん ねん
生活 便利帳 4.2a版 (2023年)

にほんごばん
＜やさしい日本語版＞



ちゅうい
【ご注意】

がいこくじん せいかつべんりちょう にほんごばん けいさい ぎょうせいじょうほう
「外国人のための生活便利帳」(やさしい日本語版)に掲載の行政情報は、
れいわ ねん がつげんざい へんこう ばあい かくたんとうまどぐち
令和5年9月現在のものです。変更される場合がありますので、各担当窓口へ
かくにん
ご確認ください。



し はな
市の花・つつじ



し き
市の木・けやき

はっこう へんしゅう ひがしやまと にほんご
発行・編集 東大和・日本語ボランティアグループ
にほんご かい とも かい にほんご
(日本語の会・にほんご友の会・あつまれ日本語ひろば)

ねん がつ にち はっこう
2023年10月19日 発行

もくじ
目次



ひがしやまと
1. 東大和へ ようこそ!
1-1 東大和市は どんな町? 3
① 市役所
② 市の人口
1-2 日本語を勉強しましょう 4
ひ こ
2. 引っ越し したとき 5
2-1 市役所に行きます (住民登録)
2-2 家を借りたいとき
2-3 他のところから東大和市に、引っ越し してきたとき
2-4 東大和市から他のところに、引っ越し して行くとき 6
2-5 日本の交通規則
2-6 ちょこバス 7
まいにち せいかつ
3. 毎日の生活 8
3-1 ガス、水道、電気
3-2 ごみの出し方
3-3 銀行や郵便局で通帳を作ります 11
3-4 防災、救急案内 12
4. こんなとき、どうするの? 14
4-1 妊娠・誕生 14
4-2 育児 (子育て) 16
① 予防接種
② 健康診査
③ 子育て支援 17
④ 保育園・幼稚園 18
4-3 教育・学校 20
4-4 成人・結婚 22
4-5 65歳からの人に 22
4-6 保険・年金 23
4-7 医療・病院 25
ひがしやまと し せつ
5. 東大和市の施設 31
5-1 市民センター、公民館
5-2 図書館 33
5-3 スポーツ施設 34
5-4 ハミングホール (市民会館) 34
5-5 郷土博物館 34
5-6 相談する窓口一覧 36
がいこく
6. 外国のことばで相談が できるところ 36

1. 東大和へ ようこそ！

1-1 東大和市は どんな町？

東大和市は、東京都のだいたい真ん中・北側にあつて約8.5万人の人が住んでいます。市民がよく利用する電車とモノレールの駅が6つあり、都心に40分で着き便利なところです。自然がたくさんあつて美しい景色が見られます。また小さい子供が行く保育園や幼稚園や病院などもあり、子育てしやすい町です。



① 市役所

東大和市のだいたい真ん中にあります。市役所・中央図書館・中央公民館が同じところにあります。庭には、けやき(市の木)や、つつじ(市の花)などがあつて、だれでも ゆっくり休むことができます。



住所：〒207-8585 東大和市中 央3丁目930番地 ☎ 042-563-2111(代)

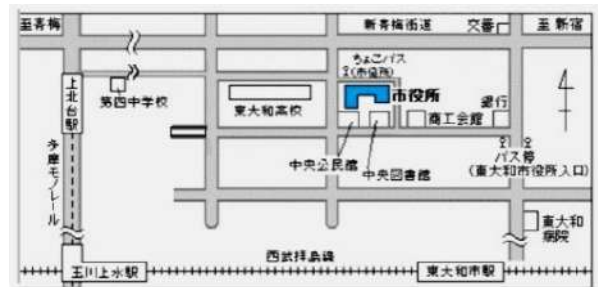
開いている時間：平日(月曜日～金曜日)午前8時30分～午後5時

土曜日(午前8時30分～12時)一部の窓口が開いています。

日曜、祝日は休みです。

● 駅から市役所へ行く方法

(1) 西武拝島線・東大和市駅から行くには、バス乗り場「イオンモールむさし村山」行き、「東村山駅西口」行きまたは都営バス「青梅車庫」行きに乗り、「東大和市役所入口」でおり、歩いて5分です。



(2) 玉川上水駅から行くには、「ちよこバス」に乗り、「東大和市役所」へ。

(3) 多摩モノレール「上北台駅」から行くには、「ちよこバス」(内回り)に乗り、「東大和市役所」へ。

(4) 武蔵大和駅から行くには、「ちよこバス」に乗り「東大和市役所」へ。

(ちよこバスの時刻表は、市のホームページで確認してください)

② 東大和市の人口

じんこう 人口	せたいすう 世帯数	そうじんこう 総人口	おとこ 男	おんな 女	がいこくじん 外国人
れいわ ねん がっげんざい 令和5年9月現在	40,746世帯	85,197人	41,835人	43,362人	1,381人

1-2 日本語を勉強しましょう

東大和市には、3つの日本語教室があります。○印が教室のある日です。

めい しょう 名称	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
にほんご かい 日本語の会				①		
にほんご とも かい にほんご友の会						②
にほんご せんせい あつまれ日本語ひろば		③			③	

日本語の先生といっしょに、日本語を勉強することができます。

払うお金は 一ヶ月200円です。ぜひ直接教室に来てください！！

①日本語の会

場 所：南街公民館 204号室

東大和市南街5-32

開催時間：毎週木曜日

午前10時～12時

代 表：荒畑 好佑

連絡先 ☎080-1323-9547



<https://nihongonokai.web.fc2.com/>

②にほんご友の会

場 所：中央図書館 2F視聴覚室

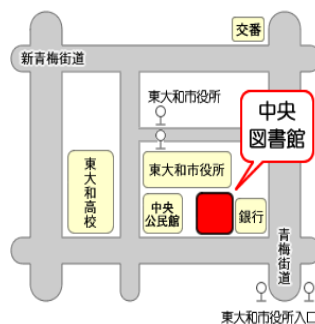
東大和市中央3-930

開催時間：毎週土曜日

午後1時30分～3時30分

代 表：高橋 保博

連絡先 ☎090-4598-1382



<https://nihongonokai999.web.fc2.com/>

③あつまれ日本語ひろば

場 所：桜が丘市民センター

東大和市桜が丘3-44-13

開催時間：毎週火曜日 午後2時～3時30分

毎週金曜日 午前10時～11時30分

代 表：西山 清・連絡先 ☎090-6707-5997



<https://www.facebook.com/atsumare.nihongo.hiroba>

2. 引っ越し したとき

2-1 市役所に行きます (申請、手続き)

市役所 1階 市民課 ☎ 042-563-2111 (内線1017)

- ① 住民登録 日本に3ヶ月以上 住む人は、必ず手続きを
します。東大和市に引っ越し した日から
14日以内にします。
- ② 転入届 日本のおのほころから、引っ越し してきた
ときに、手続きをします。
- ③ 転出届 東大和市の外へ、引っ越し するときに手続きをします。
- ④ 転居届 東大和市の中で、引っ越し したときに手続きをします。



2-2 家を借りたいとき

- ① 日本で家を借りるとき、不動産屋 (家を借りるときや
買うときに行く店) に行きます。
不動産屋の人に よく話を聞いてください。
日本語が分かる人と行きましょう。



- ② 家を借りるときのお金
 - 1) 家賃：毎月払う お金です。
 - 2) 管理費：マンションやアパートを借りるとき、毎月払う お金です。みんな
が使う場所を掃除したり、壊れたものを修理したりするとき使う お金です。
 - 3) 敷金：借りた家から引っ越し するとき、その家を きれいにしたり直したり
する お金です。きれいに家を利用すれば、自分に戻るかも しれません。
 - 4) 礼金：家を貸す人 (大家さん) に払います。
 - 5) 仲介手数料：家を借りることが決まったとき、不動産屋へ払います。
 - 6) その他については不動産屋に よく聞いてください

2-3 他のおのほころから東大和市に、引っ越し してきたとき

- ① 引っ越し してから14日以内に、市役所の1階窓口1番 市民課へ行きます。
- ② 自分の国から東大和市に引っ越し して来たとき、市役所に持っていくます。

1) 在留カード

2) パスポート



3) 夫婦の結婚証明書 または婚姻証明書 (結婚したことが わかる用紙)

4) 子どもの出生証明書 (子どもが生まれたことが わかる用紙)

5) 印鑑 (ハンコ) ●印鑑がないときは直接 ペンで名前を書きます。

- ③ 日本の中で他の場所から東大和市に引っ越ししてきたとき、持って行きます。
- 1) 前に住んでいた場所の役所でもらった転出証明書
 - 2) 在留カード
 - 3) 印鑑 (ハンコ) ●印鑑がないときは直接ペンで名前を書きます。
 - 4) 通知カード、マイナンバーカード、住基カード (持っている場合だけです)
 - 東大和市の中で引っ越ししたときも、必ず在留カードを持って、市役所へ行きます。

2-4 東大和市から他のところに、引っ越しして行くとき

- ① 東大和市から引っ越す前、14日以内に必ず市役所に行きます。
持ち物：在留カード
- ② 粗大ごみ (大きいごみ) を出します。
机、自転車など大きい物を出すとき、お金がかかります。必ず粗大ごみを出す申し込みをします。
●粗大ごみ (大きいごみ) の説明は 10 ページにあります。

2-5 日本の交通規則

- ① 歩くとき (歩道：人が歩く道)
 - 1) 歩くときは右側を歩きます (自動車や自転車は左側です)
 - 2) 歩道があるところでは、必ず歩道を歩いてください。
 - 3) 歩道のないところでは、道路の右側を歩いてください。
 - 4) 自動車が走る道を渡るときは、信号機 (歩行者用信号) を見てください。信号機のないところでは、横断歩道を歩いてください。そのとき、道の左右をよく見て、危なくないか確認して渡ってください。
- ② 自転車
 - 1) 自転車は、自動車の道の左側を一列で走ってください。
 - 2) 自転車で、歩道を走っては いけません。しかたなく歩道を走る時は、歩いている人に気をつけて、車道側を、すぐ止まれる早さで利用します。
 - 3) 二人で一台の自転車に いっしょに乗っては いけません。
 - 4) 傘をさしたり、携帯電話などを持って運転は しないでください。
 - 5) 自転車に乗るときはヘルメットをかぶります。

③ 自動車

1) 引っ越ししたときは、運転免許証の住所を変えます。

→<東大和警察署> 東大和市芋窪6-1061-1 ☎ 042-566-0110

2) 自分の国の自動車免許を、日本の免許に書き換えたい人は、手続きをします。

→<府中運転免許試験場> 府中市多磨町3-1-1 ☎ 042-362-3591

詳しくは こちらで→<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/index.html>

2-6 ちょこバス



「ちょこバス」は、上北台駅から、東大和市のいろいろなところへ行ける便利なバスです。多摩都市モノ

レール上北台駅、西武拝島線・東大和市駅、玉川

上水駅、西武多摩湖線・武蔵大和駅などを結んでいます。

「循環ルート」と「往復ルート」の2つがあり、バス停「東大和市役所」では無料で、乗り継ぐことができます。

ICカードや、障害者割引、1日乗車券も利用できます。

料金：180円（小人半額） 運行日：年末年始(12/29～31,1/2～1/3)以外の毎日

「循環ルート」内回り：上北台駅 → 東大和市役所 → 東大和病院 → ハミングホール北 → 武蔵大和駅入口 → 湖畔 → 奈良橋市民センター → 上北台駅

外回り：上北台駅 → 奈良橋市民センター → 湖畔 → 武蔵大和駅入口 → ハミングホール北 → 東大和病院 → 東大和市役所 → 上北台駅

「往復ルート」玉川上水駅行き：東大和市役所 → 南街 → 東大和市ロンドみんなの体育館 → 玉川上水駅

東大和市駅行き：東大和市役所 → 東大和病院北 → ハミングホール → 東大和市駅

●一時間に一本あります。詳しくは、市のホームページを見て下さい。

3 毎日の生活

3-1 ガス、水道、電気

他のところから引っ越ししてきたとき、または他のところへ引っ越しして行くときは、必ず電話で連絡をしましょう！

① ガス（都市ガスの場合）

東京ガスライフバル多摩中央 東大和店 ☎ 042-563-9148

営業時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時（日曜日・祝日休み）

プロパンガス利用の場合は、取り扱い販売会社へ連絡します。

② 水道

東京都水道局 多摩お客様センター ☎ 0570-091-100

受付時間：月曜日～土曜日 午前8時30分～午後8時（日曜日・祝日休み）

●漏水事故などの急ぐ相談はいつでもいいです。24時間案内しています。

③ 電気

東京電力エナジーパートナー(株) 多摩カスタマーセンター

☎ 0120-336-661

受付時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時（日曜日・祝日休み）

3-2 ごみの出し方

① ごみは、分けて捨てます

「可燃ごみ」「不燃ごみ」「容器包装プラスチック」は、指定収集袋（有料）を使って、原則自宅の前に出します。集合住宅は、敷地内のごみ置き場に出します。袋は、東大和市の中のお店で買います。

可燃ごみ

Combustible Garbage
可燃物(燃やせるもの)
可燃物(燃やせるもの)

有料
Subject to fees
收费 有料

出せるもの(例) Applicable Items(Examples) 属于此类的垃圾(示例) 대상 쓰레기(예)

生ごみ
Raw garbage
厨房垃圾 厨房 쓰레기

ゴム・ビニール・革製品
Rubber, vinyl, leather products
橡敎・乙烯・皮革制品 敎우, 비닐, 가죽 제품

プラスチック製品
Plastic 塑料制品 플라스틱 제품

その他
Other 其他 기타

不燃ごみ

Non-combustible Garbage
不可燃物(燃やせないもの)
不可燃物(燃やせないもの)

有料
Subject to fees
收费 有料

出せるもの(例) Applicable Items(Examples) 属于此类的垃圾(示例) 대상 쓰레기(예)

陶器類
Pottery 陶器类 도기류

金属類
Metal 金属类 금속류

ガラス類
Glass 玻璃类 유리류

その他
Raw garbage 厨房垃圾 厨房 쓰레기

容器包装プラスチック(プラマーク)

Container and Packaging Plastic (Plastic Mark)
容器包装プラスチック(플라스틱 마크)
容器包装 플라스틱(플라스틱 마크)

有料
Subject to fees
收费 有料

出せるもの(例) Applicable Items(Examples) 属于此类的垃圾(示例) 대상 쓰레기(예)

ボトル・チューブ類
Plastic bottles and tubes
瓶・軟筒类 びん, 튜브류

袋類
Plastic bags 袋子类 봉지류

トレイ・梱包材類
Trays and other packaging materials
托盤·包裝材类 트레이, 포장재류

カップ・パック類
Plastic cups and containers
杯·容器类 컵, 팩류

紙類・布類

Paper and Cloth
紙類·布類
紙類·布類

無料
Collected free of charge
免費 무료

出し方と出すときの注意 Instructions for Preparation for Disposal and Disposal
丢弃方法和丢弃时的注意事项 버리는 법과 버릴 시 주의점

新聞紙
Old newspaper
敎紙 신문지

雑誌・本
Magazines and books
杂志·书籍 잡지, 책

ダンボール
Cardboard boxes
纸盒 종이 박스

品目ごとにひもで十字に束ねてください。
Separate into stacks by item type and then cross tie into bundles using string.
请按类别用绳子以十字型捆绑。 품목별로 끈을 이용해 십자로 묶어 주십시오.

ペットボトル

PET Bottles
PET 瓶
PET 瓶

無料
Collected free of charge
免費 무료

出し方と出すときの注意 Instructions for Preparation for Disposal and Disposal
丢弃方法和丢弃时的注意事项 버리는 법과 버릴 시 주의점

透明または半透明の袋に入れて出してください。
PET bottles should be placed in clear or semi-transparent bags. Do not cut up or shred PET bottles before disposal.
투명 또는 반투명한 봉지에 넣어 버려 주십시오. PET 瓶을 잘라지 마십시오.

缶・びん

Metal Cans and Glass Bottles
缶·びん
缶·びん

無料
Collected free of charge
免費 무료

出し方と出すときの注意 Instructions for Preparation for Disposal and Disposal
丢弃方法和丢弃时的注意事项 버리는 법과 버릴 시 주의점

飲料用または食品の入っていた缶・びんが対象です。
Only metal cans and glass bottles which contained beverages and food are accepted.
음료수 또는 식품이 들어있었던 캔·병이 수거됩니다.

青色または黄色のフコに入れてください。
Place in the blue or yellow collection bins set out on collection days.
청색 또는 황색의 봉투에 넣어 버려 주십시오.

青色のコンテナに入れてください。
Place in the blue collection bins set out on collection days.
청색의 봉투에 넣어 버려 주십시오.

スプレー缶、有害ごみ類は缶・びんのカゴに入れしないでください。

Do not place spray cans or toxic garbage in the bins for cans and glass bottles.
请勿将喷雾罐·有害垃圾放入罐·瓶子回收箱内。 스프레이 캔, 유해 쓰레기 종류는 캔, 병으로 된 봉투에 넣지 마십시오.

1回目の缶・びん収集日

First collection day for cans and glass bottles
第一次罐·瓶子收集日 캔, 병, 스프레이 캔류

缶・びん・スプレー缶類
Metal Cans/Glass Bottles/Spray cans
罐·瓶子·噴霧罐类 캔, 병, 스프레이 캔류

2回目の缶・びん収集日

The second collection day for cans and glass bottles
第二次罐·瓶子收集日 캔, 병, 유해 쓰레기

缶・びん・有害ごみ
Metal Cans/Glass Bottles/Toxic waste
罐·瓶子·有害垃圾类 캔, 병, 유해 쓰레기

家庭廃棄物指定収集袋 (有料)

指定収集袋の料金

種別等	料金
特小袋 (5ℓ)	10枚 1組 100円
小袋 (10ℓ)	10枚 1組 200円
中袋 (20ℓ)	10枚 1組 400円
大袋 (40ℓ)	10枚 1組 800円

- 指定収集袋は、可燃ごみ・不燃ごみ・容器包装プラスチックの3品目共通の袋です。
- 指定収集袋は、10枚 1組での交付になります。

(外袋)

家庭廃棄物指定収集袋のデザイン(見本)

- 指定収集袋は、必ず口をしぼり、表示面が確認できるように出してください。
- 一度に出せるごみの量は、指定収集袋の大きさに関わらず 2袋までです。
- 外袋は、「使用済み乾電池等」を入れる袋として使用してください。

●資源ごみ(紙類、布類、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶、有害ごみ)は無料です。

② ごみの出し方・気をつけること

1) 可燃ごみ(燃えるごみ)や、不燃ごみ(燃えないごみ)などを、正しく別々にします。

●「ごみ分別ガイド」で確認します。

2) 可燃ごみ・不燃ごみ・容器包装プラスチックは、指定収集袋に入れます。

3) 決められた日の朝8時までに、決められた場所に置きます。

●「ごみ排出カレンダー」でいつ出すのか、確認します。

4) 「ごみ分別ガイド(日本語版)」や「ごみ排出カレンダー」は、市役所や市民センター、公民館に置いてあります。

5) 夜中と早朝(例えば、歩いている人がいない時間)は、ごみを外に置かないようにします。(近所の人迷惑、動物の被害、放火の原因にもなってしまいます)

6) 1回に捨てる袋は、多すぎないようにします。

(有料のものは、1回につき2袋まで出すことができます)

●わからないことは、近くの人や、東大和市環境対策課に聞きましょう。

市役所・市民環境部環境対策課 ☎ 042-563-2111(内線1241)

③ 粗大ごみの出し方

1) 粗大ごみ(大きいごみ)は、一番長いところが、だいたい50cm~180cm以下のものです。出すには、お金がかかります。

2) 電話で申し込みをします。

粗大ごみ受付センター ☎ 042-562-6500 (平日の午前8時30分~午後5時まで)

3) 出したい日の、14日前までに、電話します。

4) 住所、名前、電話番号、出す場所、品物ごとの大きさを知らせます。

5) 回収する日にち(粗大ごみ受付センターが取りに来る日)、金額を案内されます。

案内された金額分の「廃棄物処理シール」を買って、品物ごとに貼ります。

「廃棄物処理シール」は、指定収集袋と同じお店で買えます。

6) 回収する日の朝8時までに、品物を出します。

●テレビ、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機(乾燥機)、エアコンやパソコンは、粗大ごみ

で出すことはできません。買ったお店か、東大和市環境対策課に聞きます。

捨てる時 お金が必要です。【市民環境部環境対策課 ☎042-563-2111(内線1241)】

ぎんこう ゆうびんきょく つうちょう つく
3-3 銀行や郵便局で、通帳を作ります！



ATM



つうちょう いんかん
 通帳・印鑑



まどぐち
 窓口

① 通帳を作る（口座を開く）

ぎんこう しんようきんこ ゆうびんきょく はじ おかね あず じぶん こうざ つく
 銀行や信用金庫、郵便局などに初めて お金を預ける時、自分の口座を作り
 ます。自分の新しい口座を開きたい（自分の新しい通帳を作りたい）人が
 いきます。

② 口座を開くとき持って行くもの

- ・パスポート・在留カード・印鑑(ハンコ)

③ 利用できる時間

ぎんこう げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ やす どよう にちよう しゅくじつ
 銀行：月曜日～金曜日 午前9時～午後3時(休み：土曜、日曜、祝日)
 ゆうびんきょく げつようび きんようび ごぜん じ ごご じ やす どよう にちよう しゅくじつ
 郵便局：月曜日～金曜日 午前9時～午後4時(休み：土曜、日曜、祝日)

④ 電気料金・ガス料金・水道料金などを払います

でんきりょうきん りょうきん すいどうりょうきん ぜいきん げんきん はら
 電気料金・ガス料金・水道料金・税金などは現金で払います。

コンビニでも払うことができます。

あなたの口座や、クレジットカードで払うこともできます。

⑤ 外国のお金を日本のお金に替えます

がいこく かね にほん かね か
 外国のお金を日本円に替える時、在留カードを持っていきます。

USドル、ユーロ、ポンド、香港ドル、カナダドルなどは日本円に替える
 ことができますが、その他は銀行へ聞いてください。

3-4 防災、救急案内

① 緊急（病気、けが、事故、火事）のときにかける電話

 119

- 1) 急な病気や、けがのとき電話をかけます。
- 2) お金はかかりませんが、急なことや自分で病院へ行けないときだけ、電話します。
急なことでなければ、自分で病院へ行きます。



- 3) 火事を見たとき、電話をかけます。

 110

- 1) 事故を見たら、電話をかけます。
- 2) 何も言えなくても、どこでかけたかわかります。何かあったら（ひったくりや、泥棒など被害にあったときなど）すぐに電話します。



② 自然災害（地震・台風）

- 1) 台風が来たとき



7～10月、日本には台風が多く近づきます。

台風が近づくと、風が強くなります。たくさん雨が降ります。

- (1) できるだけ外に出ないほうが います。
- (2) 家の周りや、ベランダにある飛ばされそうなものは片づけます。
- (3) 川の近くに行かないほうが います。
- (4) 崖の近くに住んでいる人は、土砂崩れに注意してください。

③ 地震があったとき

日本は、地震が多い国です。

- 1) 家の中にいると

- (1) テーブルなどの下に入って、体を守ります。
- (2) 大きな揺れがなくなるまで、動かないほうが います。
- (3) 火事の原因になりそうな火は、すべて消します。
- (4) 窓やドアを開けて おきます。
- (5) エレベーターを使っては けません。



2) 外そとにいるとき

(1) 自動販売機じどうはんばいき・電信柱でんしんばしら・電線でんせん・門もんや塀へい・窓まどガラスかんぼん・看板かわに
気きをつけます。

(2) エレベーターなかにの中に閉とじ込こめられたとき

●エレベーターなかにの中にある「非常電話ひじょうでんわ」・「非常ボタンひじょう」・
「非常ベルひじょう」などで、知しらせてください。



●テレビや携帯電話けいたいでんわで、大おおきい地震じしんが来くる前まえに、お知しらせがあります。

④ 大たい変へんなここになる前まえに、家か族ぞくと相そう談だんして、どどここへ逃にげるか、
決きめておおきましよう。

●逃にげる場ばしよ所しょう：小しょう学がっこう・中ちゅう学がっこうや高こう等とう学がっこう、上かみ仲な原はら公こう園えん、東ひがし大やま

ロさくらンおかドとり桜つひがしが丘やまフみなィなールドみ、都と立りつ東ひがし大やま和な南みな公な園こうなど、逃にげらられる場ばしよ所しは市し内ないに
22しよか所くわありまぼう。詳しょうしくは防ぼう災さい安あん全ぜん課かに聞ききまきす。☎042-563-2111(内ない線せん1352)

●家か族ぞくで逃にげる場ばしよ所しを決きめて おおきましよう→

⑤ 避ひ難なんする時もきに、持もってじゅんいびくものを準じゅん備びして おおきまます。

1) 小たすさなさんじゅんを助すけげる準じゅん備びがでみきるまみで、3日み～1週しゅう間かんくららい かかかりまます。
自じ分ぶんで生せい活かつでひきるよように、必ひ要ような物ぶを準じゅん備びして おおきまましよう。

2) 避ひ難なんする時もきに、持もってじゅんいびくもの

の 飲のみめる水みず・身み分ぶん証しょう明めい書しょ・いのつも飲くんでくすりすりている薬くすり (お薬手帳くすりてちょう)・

懐かい中ちゅう電でん灯とう・電でん池ち・現げん金きん・携けい帯たいラジらオおなののニきュきーきスすを聴きける機き器きなど。

3) いじゅんつも準じゅん備びして おおくもの

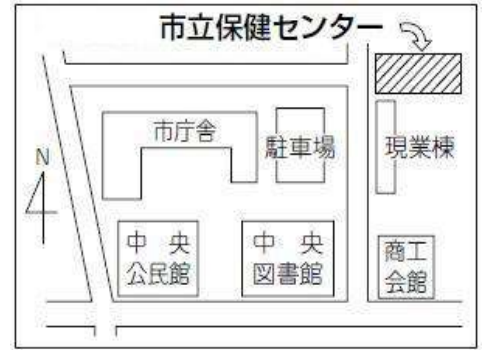
の 飲のみめる水みず・食たべ物もの・けがをきした時きや急きゅうに体からだの調ちょう子しが

悪わるくななった時つきに使つかう物もの・上う着わぎなど

(3日み～1週しゅう間かんくららいの物ぶを準じゅん備びしまましよう)

4. こんなとき どうするの？

4-1 妊娠（おなかの中に、赤ちゃんができる）



① あなたのおなかの中に、赤ちゃんが できたら
「妊娠届出書」を出します。

② 市立保健センターへ行きます。

③ 妊娠届を出すと、保健センターで「母と子の
保健バック」がもらえます。

④ 「母と子の保健バック」の中に、1)・2)・3)があります。

1) 母子健康手帳（あなたと赤ちゃんの健康状態や出産状況を書きます）

2) 妊婦健康診査受診票（病院であなたの健康とお腹の赤ちゃんの健康を
調べます）

3) 出生通知票（赤ちゃんを産んでから出す用紙です）

4) 受付窓口：健康推進課保健係（市立保健センター内）

☎ 042-565-5211

受付時間：午前9時～午後5時

●いろいろな国のことばの母子健康手帳を、選ぶことができます。

英語 English、中国語 中文、韓国語 한국어、タイ語 ไทย、

インドネシア語 Indonesia、フィリピン語 Philippine(タガログ語)、

スペイン語 Española、ポルトガル語 Portuguese

⑤ あなたと赤ちゃんの健康を調べるために、病院へ行きます。

病院に行くとき、持って行くもの。

1) 妊婦健康診査受診票

東京都の中の病院で健康を調べるとき、14回使います。

2) 母子健康手帳



⑥ 保健センターから保健師や助産師があなたの家に行きます（妊婦訪問）

「妊娠届出書」を出したあと、市立保健センターに申し込みます。電話で
申し込むこともできます。すると、保健師や助産師が来て、赤ちゃんや
あなたのことを相談することができます。

●保健師：健康を考えてくれる人。

●助産師：赤ちゃんを産むのを手伝う人。

⑦ 誕生 (赤ちゃんが生まれたとき)

1) 市役所に「出生届」を出します。生まれた日を含めて14日以内に出します。

2) 出生届：出生届書の用紙は市民課にあります。このとき必ず、出生届受理証明書をもらいます。

3) 国によって、手続きや必要書類がちがいますので、必ず市民課・戸籍係に相談しておきます。



⑧ 市役所に行くとき持って行くもの

1) 出生届 (右側半分が、出生証明書です)

● 出生証明書の部分は、赤ちゃんを産んだ病院で書いてもらいます。

2) 出生届の赤ちゃんの名前の文字は、アルファベット(ローマ字)・カタカナ・日本の漢字を使います。

3) 印鑑

4) 母子健康手帳

5) 国民健康保険証 (国民健康保険に、入っている人)

⑨ 市役所からもらうもの

国によって市役所からもらう書類がちがいますので、大使館などで確認しておいてください。

「もらうものの例」

1) 出生届受理証明書：出生届を受理した証明書です。

2) 出生届記載事項証明書：届出した出生届に書いてある内容すべてを証明するものです。

3) どれも、すぐには出すことができません。何日もかかるかもしれないので、注意してください。

⑩ 赤ちゃんを産んだあとに「出生通知票 (用紙)」を出します。

1) 「出生通知票」は「母と子の保健バック」の中にあります。

2) あなたの家に来る保健師や助産師に、赤ちゃんやあなたのことを相談することが出来ます。(赤ちゃん訪問)

⑪ あなたの国の大使館に、赤ちゃんの「出生届」を出します。

1) 何を持って行けば良いか、あなたの国の大使館に聞きます。

2) 赤ちゃんを産む前に必ず調べます。

3) 赤ちゃんのパスポートが必要な人は、大使館で手続きをします。

⑫ 東京入国管理局とうきょうにゆうこくかんりきよくに行って、赤ちゃんの在留資格あか ざいりゆうしかく（在留カードざいりゆう）の手続きてつづをします。

1) 赤ちゃんを産んでから、30日以内に行きます。

2) お金はかかりません。

⑬ 出産育児一時金しゅつさんいくじいちじきん：赤ちゃんを産むとき費用あか ひよう（お金かね）がかかります。その費用を助けます。会社などの保険に入っている人は、会社に聞きます。

国民健康保険に入っている人は、保険年金課に聞きます。

⑭ 赤ちゃんが小さくて入院が必要あか ちい にゆういん ひつようなとき、入院の費用などを助けます。

健康推進課けんこうすいしんか（市立保健センター内しりつほけん ない）に聞きます。☎ 042-563-2111（内線1183ないせん）

⑮ 赤ちゃんを産むお金に困るときは、子育て支援課あか う かね こま こそだ しえんかに聞きます。

☎ 042-563-2111（内線1751～1765ないせん）

4-2 育児（子どもを育てる）

① 子どもの健康のために（赤ちゃんの予防接種）

1) 子どもが病気にこ びょうきならないために、する大切な注射たいせつ ちゅうしゃです。

母子健康手帳ぼしけんこうてちょうに、予防接種よぼうせつしゅの記録きろくと基礎知識きそちしきのページがあります。



2) 注射ちゅうしゃは無料むりようです（お金はかかりません）。必ず行きましょう。

3) 東大和市から手紙ひがしやまとし てがみ（予診票よしんひょう）が届きます。

●予診票は、子どもの健康状態よしんひょう こ けんこうじょうたいを書く用紙か ようしです。

わからないときや、なくしたときは、市立保健センターしりつほけんに聞きます。

市立保健センター ☎ 042-565-5211

4) 予防接種を受けに行くときは母子健康手帳と予診票よぼうせつしゅ う い ぼしけんこうてちょう よしんひょう もを持って、注射ちゅうしゃができる病院に行きます。

② 健康診査（健康かどうか調べます）

1) 医者や保健師が子どもの健康状態いしゃ ほけんし こ けんこうじょうたいや成長せいちょうを調べます。6回かい（3～4ヶ月、6～7ヶ月、9～10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳、5歳）あります。無料むりようです。

2) 東大和市から手紙ひがしやまとし てがみ（アンケート）が来ます。

●手紙（アンケート）に、子どもの生活や健康状態てがみ こ せいかつ けんこうじょうたいなどを書きます。

わからないことがあったときは市立保健センターしりつほけんに聞きます。

3) 健康診査に行くとき、母子健康手帳と手紙けんこうしんさ い ぼしけんこうてちょう てがみ（アンケート）を持って行きます。

《場所》市立保健センター（3～4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳、5歳）

個別医療機関（6～7ヶ月、9～10ヶ月）

③ 子育て支援

子育て支援課（1階7番窓口） ☎ 042-563-2111（内線1761）

- 1) 0～15歳の子どもを育てている人は、お金がもらえます。
- 2) 小学生になる前の0～6歳の子どもは、病院や医院の薬が無料になります。
- 3) 小学校1年生～中学校3年生の子どもは、病院や医院の薬のお金の一部分が無料になります。

●保護者（お父さん、お母さん）の所得（仕事などでもらうお金）が多いときは、もらえる金額が変わります。

- 4) 子どもに障害があるときは、障害福祉課1階8番窓口にご相談します。

☎ 042-563-2111（内線1123）

- 5) 小さい子どものお父さんか、お母さんがいつもいない家庭
子ども家庭支援センター総合相談係 ☎ 042-565-3651（内線1771）

家庭にお父さんか、お母さんがいない家庭で、困ったことがあるとき、相談します。

④ 保育園・幼稚園（子どもが小学校へ通う前に行く場所）

保育課（1階7番窓口） ☎ 042-563-2111（内線1751～1754）



●子どもを、保育施設や幼稚園に行かせることができます。

保育施設（0歳児～6歳児）	幼稚園（3歳児～6歳児）	認定こども園（0歳～6歳児）
<p>いろいろな場所があります。</p> <p>・1日8時間～11時間ぐらい</p> <p>親の代わりに子どもの世話をするところです。</p> <p>人によってかかるお金は違います。</p> <p>質問があったら、東大和市保育課に聞いてください。</p>	<p>市内には3つあります。</p> <p>・1日4時間ぐらい</p> <p>きょういく教育をるところ、がっこう学校のひとつです。</p> <p>幼稚園によってかかるお金は違います。</p> <p>質問があったら、直接幼稚園に聞いてください。</p>	<p>市内には2つあります。</p> <p>0歳～2歳児： ・1日8時間～11時間ぐらい</p> <p>3歳～6歳児： ・1日4時間～11時間ぐらい</p> <p>保育施設と幼稚園の特長を合わせもつ所です。人と認定こども園によってかかるお金は違います。質問があったら、保育課や認定こども園に聞いてください。</p>

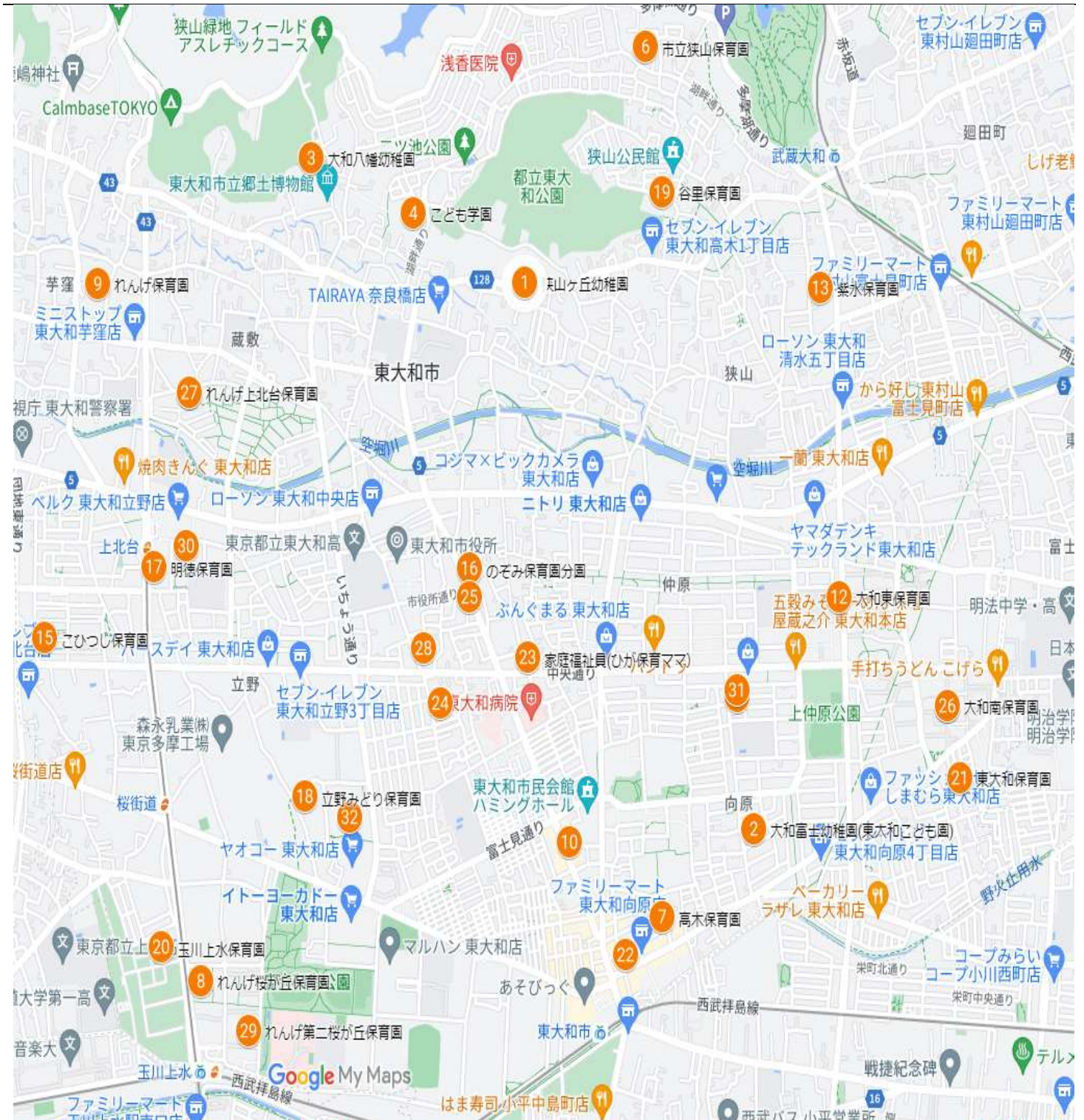
ひがしやまとし ない ほいくえん ようちえん いちらん
 ●東大和市内の保育園、幼稚園 一覧

れいわ ねん がつついたちげんざい
 令和5年4月1日現在

めいしょう 名称	じゅうしょ ひがしやまとし 住所 (東大和市)	☎042-
①狭山ヶ丘幼稚園 さやま おかようちえん	たかぎ 高木1-87-1	562-0661
②大和富士幼稚園(東大和こども園) やまと ふ じ ようちえん ひがしやまと えん	むこうはら 向原4-16-17	561-2379
③大和八幡幼稚園 やまとはちまんようちえん	ならはし 奈良橋1-258	561-4433
④こども学園 がくえん	ならはし 奈良橋2-409	564-3549
⑤向原保育園 むこうはらほいくえん	むこうはら 向原1-4-2	563-3833
⑥市立狭山保育園 しりつさやまほいくえん	さやま 狭山1-849-1	564-2296
⑦高木保育園 たかぎほいくえん	むこうはら 向原6-1	562-1260
⑧れんげ桜が丘保育園 さくら おかほいくえん	さくら おか 桜が丘3-44-18	567-4381
⑨れんげ保育園 ほいくえん	いもくぼ 芋窪3-1615	565-3342
⑩れんげ南街保育園 なんがいほいくえん	なんがい 南街4-3-1	561-2341
⑪大和南保育園 やまとみなみほいくえん	きよはら 清原3-1	565-3450
⑫大和東保育園 やまとひがしほいくえん	きよはら 清原2-2-2	561-2958
⑬紫水保育園 しすいほいくえん	しみず 清水3-859-7	561-1478
⑭れんげ上北台保育園 かみきただいほいくえん	ぞうしき 蔵敷3-691-2	563-3990
⑮上北台こひつじ保育園 かみきただい ほいくえん	かみきただい 上北台2-886-36	564-4958
⑯のぞみ保育園 ほいくえん	ちゅうおう 中央2-858-1	564-1961
⑰明德保育園 めいとくほいくえん	たての 立野2-3-7	562-1336
⑱立野みどり保育園 たての ほいくえん	たての 立野3-580-2	565-3549
⑲谷里保育園 やつりほいくえん	さやま 狭山3-1349-4	566-0321
⑳玉川上水保育園 たまがわじょうすいほいくえん	さくら おか 桜が丘4-29-18	566-8670
こそだ ひろば 子育てひろば(にこにこ広場)		566-8672
㉑東大和保育園 ひがしやまとほいくえん	しんぼり 新堀1-1435-33	562-1758
㉒東大和早樹保育園 ひがしやまと さ き ほいくえん	むこうはら 向原6-1201-119	516-8625
㉓家庭福祉員(ひが保育ママ) かていふくしん ほいく	ちゅうおう 中央2-1101-12-107	090-6532-0321
㉔家庭福祉員(木村保育ママ) かていふくしん きむらほいく	なんがい 南街2-20-3-102	090-5557-0853
㉕すこやか病児病後児保育室 びょうじびょうごじほいくしつ	ちゅうおう 中央4-853-6 2階	590-0415
㉖やまとあけぼの学園 がくえん	しんぼり 新堀1523-2	564-5923
㉗大和南保育園内子育てひろば やまとみなみほいくえん ない こそだ	きよはら 清原3-1	565-3450

⑳れんげ上北台保育園内子育てひろば <small>かみきただいほいくえん こそだ</small>	蔵敷3-691-2 <small>ぞうしき</small>	563-3990
㉑のぞみ保育園分園 <small>ほいくえんぶんえん</small>	中央4-1023-4 <small>ちゅうおう</small>	569-8331
㉒れんげ第二桜が丘保育園 <small>だいにさくら おかほいくえん</small>	桜が丘3-44-32-3-103 <small>さくら おか</small>	569-8398
㉓ふたば保育園 <small>ほいくえん</small>	立野2-4-13 <small>たての</small>	566-0321
㉔向原第二保育園 <small>むこうはらだいにほいくえん</small>	向原1-4-1 <small>むこうはら</small>	843-9619
㉕みつば保育園 <small>ほいくえん</small>	立野3-1293-10 <small>たての</small>	590-1675

●東大和市内 幼稚園・保育園の地図



4-3 教育・学校



しょうがっこう ねん さい 小 学校1年 (6歳)
2
3
4
5
6

ちゅうがっこう ねん さい 中 学校1年 (12歳)
2
3



- ① 日本国籍の6歳か12歳の子どもがいる家庭に、1月末までに市役所から小学校か中学校の入学の案内が届きます。
- ② 外国人には、この通知が来ないかもしれません。子どもを入学させたい場合は、市役所の学校教育課に言います。 ☎ 042-563-2111 (内線1521)
- 1) 公立(公立学校)：地方公共団体(～市、～町、～都、～県・・・)が作った学校
- 公立の場合、学費は無料ですが、給食費などは必要です。
 - 私立(私立学校)：個人や民間団体などが作った学校

③ 東大和市立小学校・中学校一覧

めいしょう 名称	じゅうしょ 住所	☎042-	めいしょう 名称	じゅうしょ 住所	☎ 042-
① 第一小学校	ならはし 奈良橋4-573	561-2321	⑨ 第九小学校	ぞうしき 蔵敷2-546	564-3251
② 第二小学校	なんがい 南街3-61-2	561-2322	⑩ 第十小学校	かみきただい 上北台3-399	565-7617
③ 第三小学校	きよはら 清原4-1312-2	561-2323	< 中学校 >		
④ 第四小学校	さやま 狭山5-1038	562-1982	① 第一中学校	ならはし 奈良橋3-530	561-2326
⑤ 第五小学校	むこうはら 向原1-11	562-1981	② 第二中学校	なんがい 南街3-60-4	561-2328
⑥ 第六小学校	なかはら 仲原1-5-1	562-1158	③ 第三中学校	なかはら 仲原2-7	564-5411
⑦ 第七小学校	いもくぼ 芋窪5-1171	563-3831	④ 第四中学校	たての 立野2-6-2	564-8511
⑧ 第八小学校	たての 立野3-1255	564-1280	⑤ 第五中学校	いもくぼ 芋窪5-1119	561-0050

④ 15歳以上の方が入学できる公立中学校の夕方から夜のクラス(夜間定時制)もあります。

●自分の国の小学校や中学校で、きちんと勉強ができなかった人が入学できます。

●東大和市の近くでは、八王子市にあります。八王子市立 第五中学校

住所：八王子市明神町4-19-1 ☎042-642-1633 <http://www.hachioji-school.ed.jp>

⑤ 転入学

てんにゆうがく

引っ越しして他のところから東大和市に来たら、東大和市の学校に行きます。
市民課で手続きをして、就学通知書をつくってもらいます。
就学通知書と、前の学校でもらった書類を、行く予定の学校に出します。

⑥ 転校

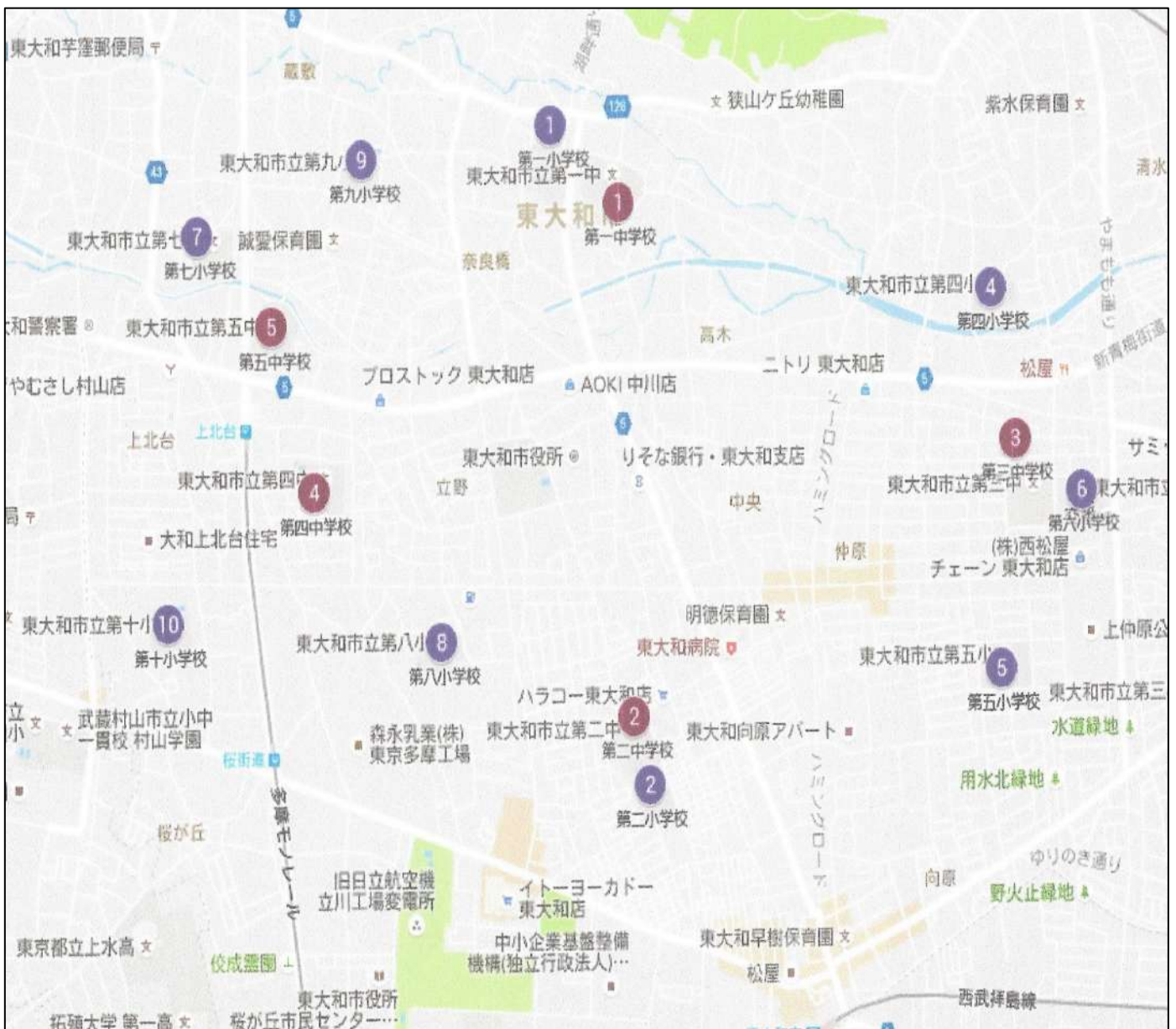
てんこう

東大和市から他のところへ引っ越しするときは、担当の先生に話してください。
学校に必要な書類（在学証明書、教科用図書給与証明書など）をもらいます。

●わからなかったら、学校教育課へ聞きます。☎ 042-563-2111 (内線1521)

●東大和市立 小学校・中学校一覧 地図

ひがしやまとし りつ しょうがっこう ちゅうがっこういちらん ち ず



4-4 成人・結婚

① 成人

- 健康手帳をもらいます。
40歳以上で希望される人は「健康手帳」を市立保健センターでもらえます。
- 健康のことで心配なときは市立保健センターで相談します。

☎ 042-565-5211

- 健(検)診を受けましょう。
「生活習慣病」、「がん」などは、できるだけ早く見つけたほうがいいです。
健(検)診を受けましょう。●詳しくは、市立保健センターへ聞きます。
- 仕事
働くところを相談するとき東大和就職情報室☎042-563-2111(内線1193)で聞きます。

●市ではハローワーク立川といっしょに、市役所5階に「東大和就職情報室」をつくりました。利用できる時間:月～金曜日の午前9時～午後5時です。

② 結婚・離婚

- 結婚するときは「婚姻届」を、離婚するときは「離婚届」を市役所に出します。
- 「婚姻届」は、夫、妻(証人2人や戸籍謄本などが必要)が届けます。
- 外国人配偶者(妻か夫が外国人)は、結婚して夫婦(夫と妻)になってから6ヶ月以内に届を出します。
- 離婚届:夫婦でなくなってから、3ヶ月以内に届が必要です。
●国によって、手続きや必要書類が違いますので、必ず市民課戸籍係に相談しておきます。必要書類を用意するのに、何日もかかる場合がありますから、気をつけてください。市民課戸籍係 ☎042-563-2111 (内線1011)

4-5. 65歳からの人に

① 東大和市高齢者ほっと支援センター

ここで65歳以上のいつも家にいる人と、その家族のいろいろな相談ができます。いつまでも安心して生活できるように助けています。

利用できる日:月曜日～土曜日(休み:日曜、祝日及び12月29日～1月3日)

利用時間:午前9時～午後5時 急なことの相談は、いつでも受付しています。

施設名・高齢者ほっと支援センターいもくぼ

ひがしやまと し いもくぼ
東大和市芋窪3-1611-1 ☎ 042-563-8777

- 高齢者ほっと支援センターきよはら
ひがしやまと し きよはら ごうどう
東大和市清原1-1 34号棟 1階 ☎ 042-590-1138 または-1183
- 高齢者ほっと支援センターなんがい
ひがしやまと し なんがい
東大和市南街2-49-3 ☎ 042-566-8133
- 高齢者ほっと支援センターしみず
ひがしやまと し しみず
東大和市清水2-838-1 ☎ 042-843-6635
- 高齢者ほっと支援センターしみず
東大和市清水 2-838-1 ☎042-843-6635

4-6 保険・年金

① 国民健康保険 (国保)

こくみんけんこうほけん こくほ
東大和市に住んでいて、3ヶ月以上日本にいる予定の外国人は、国保に入らなければなりません。

ひがしやまと し き にちいない しみんか い
東大和市に来て、14日以内に市民課へ行きます。

そのとき、ざいりゅうカードとパスポートを持って行きます。

かいしゃ などのほけん はい ひと こくほ はい
会社などの保険に入っていない人は、国保に入ります。

こくみんけんこうほけん こくほ はい びょういん しはら かね やす
国民健康保険 (国保) に入ると、病院で支払う お金が安くなります。

ほけん はい ほけんぜい かね はら せたいぬし かぞく
保険に入ったら、保険税(お金)を払わなければなりません。世帯主(家族の

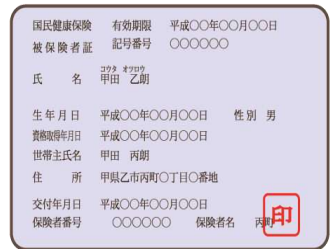
ちゅうしん ひと はら そうだん しやくしょ かい ほけんねんきんかこくみんけんこうほけんぜいかかり
中心になる人)が払います。相談は市役所 1階 保険年金課国民健康保険税係

にします。☎ 042-563-2111 (内線1023)

② 届出一覧・こんなとき手続きをします。

こくみんけんこうほけん かにゆう しゅとく ほんにん てつづ ばあい いんかん ふよう
【国民健康保険に加入するとき(取得)】(本人が手続きする場合は、印鑑は不要です)

こんなとき	手続きに必要なもの
た し く ちょうそん てんにゆう 他の市区町村から転入したとき	いんかん た し く ちょうそん てんしゅつしょうめいしょ 印鑑、他の市区町村の転出証明書
かいしゃ けんこうほけん 会社の健康保険をやめたとき	いんかん かいしゃ けんこうほけんしかくそうしつしょうめいしょ 印鑑、会社の健康保険資格喪失証明書または たいしよくび きさい しょうめいしょ たいしよくしょうめいしょ 退職日が記載された証明書(退職証明書 など ねんきんてちょう 等)、年金手帳
かいしゃ けんこうほけん ひふようしゃ 会社の健康保険の被扶養者ではなくなつたとき	いんかん ひふようしゃ しかくそうしつしょうめいしょ ねんきんてちょう 印鑑、被扶養者の資格喪失証明書、年金手帳
こ う 子どもが生まれたとき	いんかん ぼ してちょう ちち はは ひ ほけんしゃしょう 印鑑、母子手帳、父または母の被保険者証
せいかつ ほ ぐ 生活保護を受けなくなつたとき	いんかん せいかつ ほ ごじゅきゅうしょうめいしょ 印鑑、生活保護受給証明書



【国民健康保険をやめるとき(喪失)】(本人が手続きされる場合は、印鑑は不要です)

こんなとき	手続きに必要なもの
他の市区町村へ転出するとき	印鑑、国保被保険者証
会社の健康保険に加入したとき	印鑑、国保被保険者証、会社の健康保険の被
会社の健康保険の被扶養者に、なったとき	保険者証 ● 加入者全員分の被保険者証を お持ちください(未交付の場合は加入したこと を証明するもの)、年金手帳
国保の被保険者が死亡したとき	印鑑、国保被保険者証
生活保護を受けるようになったとき	印鑑、国保被保険者証、生活保護受給証明書

③ 75歳からの人(後期高齢者)の医療

下に書いてある1)・2)の人が安心して、健康に生活できるように、みんなで協力する方法です。

1) 75歳以上の人

2) 65歳以上、75歳になっていない人の中で、重い障害のある人

●被保険者証は、75歳の誕生日までに、74歳の人に郵送されます。

2)の方は、重い障害かどうか、調べなければならないので、市役所の人に言ってください。

被保険者証に、自己負担割合「1割」または「3割」が書かれています。

病院に行くときは、被保険者証を必ず持って行って見せてください。

●後期高齢者が医療について、わからないことを聞くところ

保険年金課 高齢者医療年金係 ☎ 042-563-2111(内線1025~1028)

④ 年金(国民年金)

1) 20歳以上で60歳になっていない人と、日本に3ヶ月以上生活する人は、必ず入ります。

2) 国民年金に入って、保険料を払った年数や、免除(払わなくてもいいと国に言われた)等を受けた年数が25年以上の人が、65歳から年金を受け取れます。

3) 会社員で入る厚生年金と、公務員が入る共済年金は、いっしょになりました。

4) その他、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金があります。

●わからなかったら保険年金課へ相談します。☎ 042-563-2111(内線1026)

⑤ 税金

市・都民税の申告(毎年3月15日までにしなければなりません)

がつついたちげんざい ひがしやまとし ない す まえ とし しゅうにゅう ひと ひがしやまとし
 1月1日現在、東大和市内に住んでいて、前の年に収入があった人は東大和市に
 ぜいきん はら しやくしよかぜいか き ないせん
 税金を払います。くわしくは、市役所課税課へ聞きます。(内線1051)
 し とみんぜい こていしさんぜい としけいかくぜい けいじどうしゃぜい こくみんけんこうほけんぜい しやくしよ
 市・都民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税は、市役所、
 きよはらしみん ぎんこう ゆうびんきょく はら
 清原市民センター、銀行、郵便局、コンビニエンスストアで払います。
 くわ しやくしよ のうぜいか き ないせん
 詳しくは市役所・納税課へ聞きます。☎ 042-563-2111(内線1091)

4-7 医療、病院

① 病院・医院へ行く

からだ くあい わる びょういん いいん しんりょうしよ い
 体の具合が悪いとき、病院・医院・クリニック・診療所へ行きます。

1) 必ず持っていくもの

(1) 健康保険証

(2) (子どもが病気の時) 母子手帳

(3) お金



2) 持っている人だけ持っていくもの

(1) 医療証や受給者証など

(2) その病院の診察券

(1回目の受診で作ります。1つの病院に1枚です)

(3) 紹介状 (医院・診療所などで作ってもらいます)

(4) おくすり手帳 (薬局で作ってもらいます。一人・一冊です)

くすり しょうほうせん ちょうざいやつきょく くすり う みせ い
 薬の処方箋をもらったら、調剤薬局(薬を売っているお店)へ行きます。



● 東大和市の病院・医院・クリニック一覧 <http://higashiyamato-med.or.jp/>

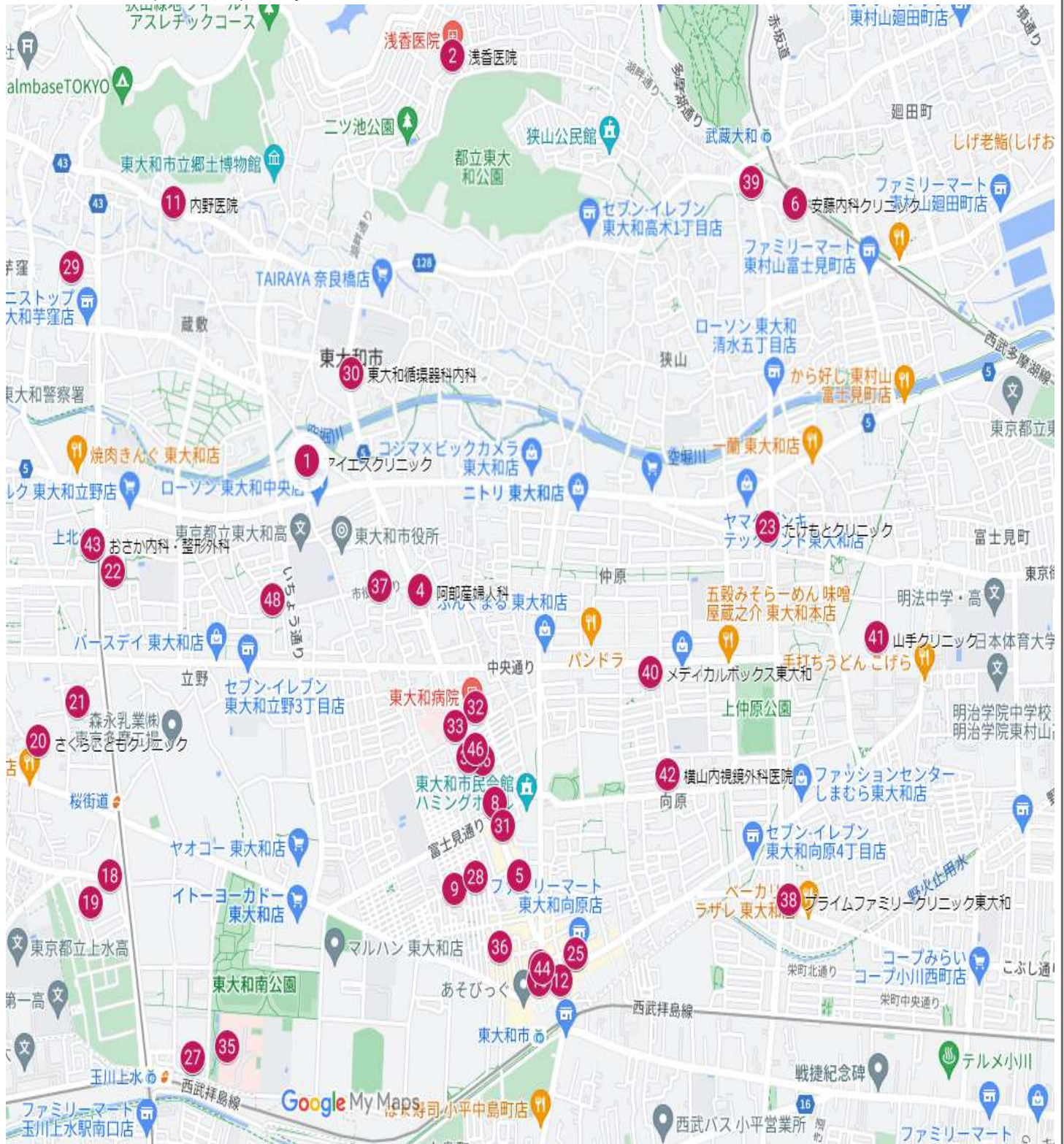
No	めいしよ 名称	しよざいち ひがしやまとし 所在地(東大和市)	でんわ 電話(042)
①	アイエスクリニック(内・外・消・呼・循・ア・皮)	ならはし 奈良橋6-885-14	563-1881
②	あさかいん 浅香医院(小・内・皮)	こはん 湖畔1-1043-39	563-4397
③	あしやがんか 芦谷眼科(眼)	さくら おか さくら おかだんち 桜が丘3-44-14 桜が丘団地7-101	562-0014
④	あべさんふじんか 阿部産婦人科(産婦)	ちゅうおう 中央2-1043-14	566-1311
⑤	ありむら 有村クリニック(小・内・ア)	なんがい 南街4-10-6	590-0377
⑥	あんどうないか 安藤内科クリニック(内・小・循・皮)	しみず 清水2-809-36	561-3671
⑦	いしやまいん 石山医院(内・ア・消)	なんがい 南街1-39-9	590-5688

⑧	いしやまないか 石山内科・ペインクリニック(内・麻・リウ)	なんが 南街1-39-9	563-1027
⑨	いまいいん 今井医院(内・外・整・皮・消)	なんが 南街5-36-8	561-3753
⑩	いわさき ^{がんか} 眼科クリニック(眼)	なんが 南街5-96-1 レイズテラス 2F	516-8182
⑪	うちのいいん 内野医院(内・循・小・神内)	ぞうしき 蔵敷1-429	561-3009
⑫	おうめぼしいん 青梅橋医院(小・ア・内)	むこうはら 向原6-1408-22	561-3311
⑬	おさか ^{ないか せいけいげ か} 内科・整形外科(内・消・整・リ)	かみきただい 上北台1-2-14 上北台メディカルビル 2F	567-8250
⑭	じ び いんこうかか 耳鼻咽喉科勝目クリニック(耳)	さくら、おか 桜が丘3-44-14 桜が丘団地7-102	562-8711
⑮	かみきただい じ び いんこうか 上北台耳鼻咽喉科(耳)	かみきただい 上北台1-2-14 上北台メディカルビル 5F	566-1133
⑯	かわかみクリニック(泌・内)	なんが 南街5-97-9 ドミネント東大和3F	590-2626
⑰	げやき ^{がんか} 眼科クリニック(眼)	しみず 清水3-800-1 レベルエイト1F	566-5500
⑱	さくらかいどう 桜街道たかやま眼科(眼)	さくらがおか 桜が丘4-262-1	567-4146
⑲	桜が丘内科クリニック(内・リ・糖)	さくらがおか 桜が丘4-204-3	569-8632
⑳	さくらこどもクリニック(小・ア)	かみきただい 上北台3-393-1	566-8177
㉑	しんじょういいん 新城医院(整・外・リ・リハ)	かみきただい 上北台3-446-15	565-3161
㉒	たかはしいん 高橋医院(内・小・呼・循・消・皮)	たての 立野2-3-17	565-7001
㉓	たけもとクリニック(内・外・消内・乳外・肛外)	しみず 清水6-1257-3	843-7157
㉔	たまこ 多摩湖クリニック(精)	むこうはら 向原6-1201-17 ひがしやまと 東大和メディカル	565-1311
㉕	つじ 辻クリニック(内・皮・乳内・肛外・消内)	むこうはら 向原6-1201-17 ひがしやまと 東大和メディカル 2F	590-0801
㉖	てんゆうがんかいん 天佑眼科医院(眼)	なんが 南街1-27-5	561-2965
㉗	とくながいいん 徳永医院(内・小・胃)	さくら、おか 桜が丘3-44-14 桜が丘団地7-104	565-7207
㉘	なんがいしんりょうしよ 南街診療所(内・小・循)	なんが 南街5-30-7	561-3321
㉙	のぐちいいん 野口医院(内・小・循・消・呼)	いもくぼ 芋窪3-1629	561-3010
㉚	ひがしやまとじゅんかんきかないか 東大和循環器科内科(内・循・呼)	ならはし 奈良橋5-772-7	562-9999
㉛	ひがしやまとなんがい 東大和南街クリニック(腎内・内・透)	なんが 南街4-2-8	563-5201
・㉜	ひがしやまとびょういん きゆうきゆうしてい 東大和病院(救急指定) (内・糖・呼・消・循・外・整・形・脳・心・泌・胃 婦・リハ・放・麻・乳・ペイン外・緩和)	なんが 南街1-13-12	562-1411

③③	ひがしやまとびょういんふぞく 東大和病院附属セントラルクリニック (循内・心・放・消内・神内・脳・糖内・婦・呼・乳)	なんがい 南街2-3-1	562-5511
③④	ひがしやまと 東大和ホームケアクリニック (在宅診療・内)	なんがい 南街2-49-3	562-5738
③⑤	とうきょうとりつひがしやまとりょういく 東京都立東大和療育センター ※重症心身障害者の方のための病院です。 詳しくは療育センターにお尋ね下さい。	さくら おか 桜が丘3-44-10	567-0222
③⑥	ひがしやまと じ び いんこうか 東大和耳鼻咽喉科	南街 1-8-1 東大和クリニックモール1F	516-2965
③⑦	ひらつか じ び いんこうかいいん 平塚耳鼻咽喉科医院(耳)	なんがい 南街5-73-1	561-0359
③⑧	ひろさわ 広沢こどもクリニック(小)	ちゅうおう 中央3-922-1	562-3545
③⑨	プライムファミリークリニック東大和 (耳・在宅診療：内・精)	しんぼり 新堀3-11-13 1FB	050-1754-1111
④⑩	むさしやまと せいけいげ か むさしやまと整形外科(整・リ・リハ)	しみず 清水3-800-1 レベルエイト2F	590-4970
④⑪	ひがしやまと メディカルボックス東大和(内・小・ア・形・皮)	むこうはら 向原2-1-19	516-9955
④⑫	やまて 山手クリニック(内・精神・心内)	きよはら きた てんぼ 清原1-1北16店舗	561-1866
④⑬	やまとけいゆうせいけいげ か 大和慶友整形外科	南街 1-8-1 エステート東大和Ⅱ 2F	843-6105
④⑭	よこやまないしきょうげ か いいん 横山内視鏡外科医院(内・消内・外・血外・肛外)	むこうはら 向原2-1047-8	562-1364
④⑮	レディースクリニック マリアヴィラ(婦・産・麻)	かみきただい 上北台1-2-14 上北台メディカルビル4F	566-8827
④⑯	わかくさ皮フ科クリニック(皮・小皮・美皮)	なんがい 南街5-96-9	516-1110
④⑰★	ひがしやまとしいしかいじむしょ 東大和市医師会事務所	たての 立野1-16-1	563-4114
④⑱+	ひがしやまとしきゅうじつきゅうかんしんりょうじょ 東大和市休日急患診療所(内・小)	たての 立野1-16-1	564-8181

内:内科	外:外科	耳:耳鼻咽喉科	眼:眼科	小:小児科
整:整形外科	皮:皮膚科	呼:呼吸器科	肛:肛門科	肛外:肛門外科
胃:胃腸科	気:気管食道科	消:消化器科	消内:消化器内科	泌:泌尿器科
精神:精神科	神:神経科	神内:神経内科	循:循環器科	循内:循環器内科
脳:脳神経外科	血外:血管外科	心:心臓血管外科	心内:心療内科	麻:麻酔科
透:透析	形:形成外科	放:放射線科	婦:婦人科	産婦:産婦人科
乳内:乳腺内科	乳外:乳腺外科	内視外:内視鏡外科	糖内:糖尿病内科	ア:アレルギー科
リウ:リウマチ科	リハ:リハビリテーション科	放:放射線科	緩医:緩和医療科	
緩和:緩和ケア	ペイン外:ペインクリニック外科			

ひがしやまと びょういん いいんいちらん ち ず
東大和の病院・医院一覧 地図



② 大きい病院 (初めて行くとき、紹介状が要ります)



○東大和病院

東大和市南街1-13-12 ☎ 042-562-1411

○東大和療育センター (障害者だけが行けます。予約が必要です)

東大和市桜が丘3-44-10 ☎ 042-567-0222

③ 病院・医院・クリニック・診療所



東大和市内にある、ほとんどの病院・医院・クリニック・診療所の住所や電話番号は25~27ページに書いてあります。

④ 休日急患診療所 (内科・小児科)

1) 日曜日・祝日・年末年始は、ほとんどの病院

は休みです。

2) 病院が休みのとき、急に病気になったらここ

へ行きます。

3) 風邪、発熱など入院しなくてもいい病気の人

をみます。

4) 午前10時~11時45分、午後1時~午後3時45分

5) 東大和市立野1-16-1 (東大和高校の西にあります。) ☎ 042-564-8181

6) ここへ行くときは、健康保険証を持っていきます。他に医療証や特別な書類を

持っている人はいっしょに持っていきます。

7) 東京消防庁 急相談センター ☎ #7119

夜でも、どんな病院があるか案内します。(24時間テレフォンサービス)

8) 医療機関案内 東京都医療機関案内サービス ☎ 03-5272-0303

⑤ 予防接種 (病気にならないようにする注射です)

●子どもの予防接種は、「育児」16ページを見てください。

1) 大人の予防接種

(1) インフルエンザ

●接種の日、65歳以上の人

●60~64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害者手帳1級程度の重い

病気がある人。

●対象の人には、10月ごろ葉書が届きます。



2) ^{こうれいしゃ はいえんきゅうきんかんせんしょう} 高齢者の肺炎球菌感染症

(1) ^{まいとし がつついたちげんざい ねんれい} 毎年4月1日現在の年齢が、64・69・74・79・84・89・94・99歳^{さい ひと}の人
 (平成30年度までの経過措置)

(2) ^{さい ひと しんぞう じんぞう こきゅうき しょうがいしゃてちょう きゅうていど びょうき} 60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害者手帳1級程度の病気が
^{ひと}ある人

● ^{たいしょう ひと}対象の人には、^{がつ はがき とど}5月ごろ葉書が届きます。^{ひつよう かね えん}必要なお金：2,500円
 (年度で変わる可能性^{ねんど か かのうせい}があります) ^{じぜんしんせい じ こふたん}事前申請で自己負担

⑥ ^{けんこうしんさ} 健康診査

^{は たちいじょう ひと びょういん けんこう びょうき しら} 20歳以上^{ひがしやまと し けんこう}の人は、病院で健康かどうか、病気でないか、調べる^{しほう し か}ことができます。
 東大和市健康づくりカレンダーや、市報^{しりつほけん}にお知らせ^きが書いてあります。

わからなかったら、市立保健センター ☎ 042-565-5211 に聞いてください。

^{さい こくみんけんこうほけん はい ひとおよ さいいじょう ひと むりょう} 40～74歳の国民健康保険に入っている人及び75歳以上の人は、無料でできる
^{けんこうしんさ てがみ とど}健康診査^{ひがしやまと し ほけんねんきんか き}があります。手紙が届きます。それを見てください。

もしわからなかったら、東大和市保険年金課に聞きます。

☎ 042-563-2111 (内線1026)

⑦ ^{がいこくじん いりょうぞうだん} 外国人のための医療相談

コミュニケーション^{こま}にお困り^{こくさいいりょうじょうほう}になったら、AMDA国際医療情報センター^{でんわ}へ電話
 してください。電話通訳^{でんわつうやく てつだ}でお手伝い^きします。 ☎ 03-6233-9266

AMDA国際医療情報センター^{こくさいいりょうじょうほう りじちょう ふくりじちょう いし つと へいせい ねん}は理事長、副理事長を医師が務める平成3年
^{せつりつ とくていひえいりかつどうほうじん ねんいじょう いりょうでんわつうやく}設立の特定非営利活動法人で、20年以上、医療電話通訳^{とくていひえいりかつどうほうじん}をしています。

特定非営利活動法人 AMDA国際医療情報センター

AMDA International Medical Information Center <https://www.amdamedicalcenter.com/>

● 電話医療相談

電話：03-6233-9266

対応時間：10：00～16：00

日	月	火	水	木	金	土
	英語	英語	英語	英語	英語	
	韓国語	中国語	スペイン語	中国語	ポルトガル語	
	フィリピン語	タイ語	ベトナム語		ベトナム語	

● 電話・遠隔医療通訳

電話：050-3405-0397-

対応時間：10：00～15：00

日	月	火	水	木	金	土
	英語	英語	英語	英語	英語	
	韓国語	中国語	スペイン語	中国語	ポルトガル語	
	フィリピン語	タイ語	ベトナム語		ベトナム語	

5. 東大和市の施設

5-1 市民センター、公民館

●市民センター 市民生活課市民センター係 ☎042-563-2111 (内線1714)

名称	住所	☎ 042-
①奈良橋市民センター	東大和市奈良橋4-600	562-3600
②上北台市民センター	東大和市上北台2-865-9	567-2691
③南街市民センター	東大和市南街5-32	567-2441
④桜が丘市民センター	東大和市桜が丘3-44-13	567-2237
⑤向原市民センター	東大和市向原3-10 (16号棟1階)	565-4111
⑥清原市民センター	東大和市清原4-1 (16号棟1階)	564-2940
⑦新堀地区会館	東大和市新堀3-6-1	565-4873

●東大和市・市民センターの地図



● 公民館

公民館は、東大和市に5つあります。公民館は東大和市に住んでいる人が市民と市民の交流や、文化活動に利用できるところです。

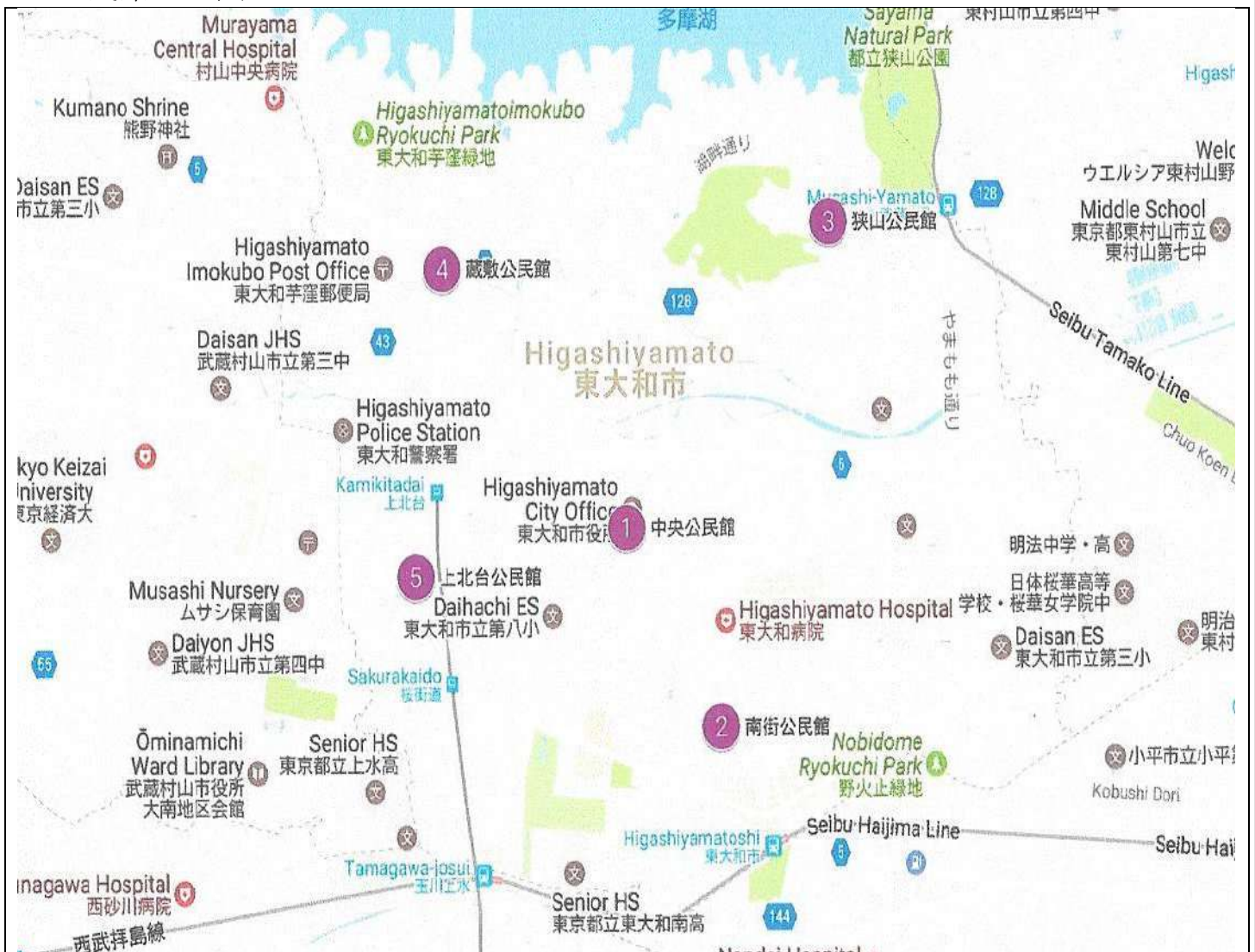
インターネットで公民館の部屋を予約して借りることができます。

問い合わせは各公民館にしてください。

● 東大和市の公民館

名称	住所	☎ 042-
① 中央公民館	東大和市中中央3-926	564-2451
② 南街公民館	東大和市南街5-32 (南街市民センター2階)	564-2771
③ 狭山公民館	東大和市狭山3-1344-1	565-2700
④ 蔵敷公民館	東大和市蔵敷2-337	566-0551
⑤ 上北台公民館	東大和市上北台2-865-9(上北台市民センター3階)	567- 2691

● 公民館の地図



5-2 図書館

本や雑誌、CDを借りたり、CDを聞いたりすることができます。

図書館ホームページ <https://www.lib.higashiyamato.tokyo.jp>



図書館の名前	開いている時間	休み
中央図書館 東大和市中 中央3-930 ☎042-564-2454 	水・木・金曜日 午前10時～午後7時 (レファレンス室とコピーサービスは午後5時まで)	毎週火曜日 第3木曜日 祝日(土・日以外)
桜が丘図書館 東大和市桜が丘3-44-1 ☎042-567-2231	土・日・月曜日 午前10時～午後5時	
清原図書館 東大和市清原4-1 ☎042-564-2944	午前10時～午後5時	毎週月・火曜日 第3木曜日 祝日(土・日以外)
「移動図書館」みずうみ号	車の中にたくさんの本を乗せています。その車は図書館から遠い場所へ2週間に1回行きます。巡回予定表は図書館のホームページで見られます。	

5-3 スポーツ施設

健康のためや体の力を作るために、スポーツの施設を利用することができます。

どうやって借りるか、知りたい方は生活学習課に聞きます。

☎ 042-563-2111 (内線1552～1555)

名称	住所(東大和市)	☎ 042-
① 東大和市ロンドみんなの体育館(市民体育館)	桜が丘2-167-13	566-3531
② 東大和市ロンドみんなのプール(市民プール) (7月初旬～8月末まで開催)	桜が丘2-167-13	565-0061
③ 東大和市ロンド上仲原野球場(上仲原公園野球場)	向原1-1	564-0931
④ 東大和市ロンドテニススクエア(上仲原公園野球場)	向原1-1	564-0931
⑤ 東大和市ロンド桜が丘フィールド(桜が丘市民広場)	桜が丘2-142-2	564-2722

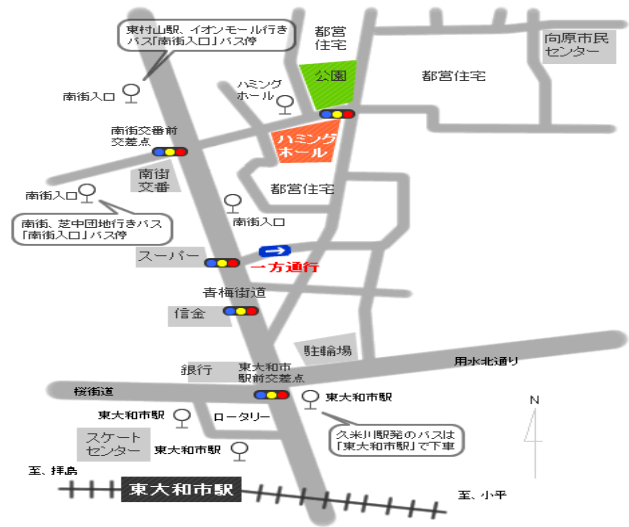
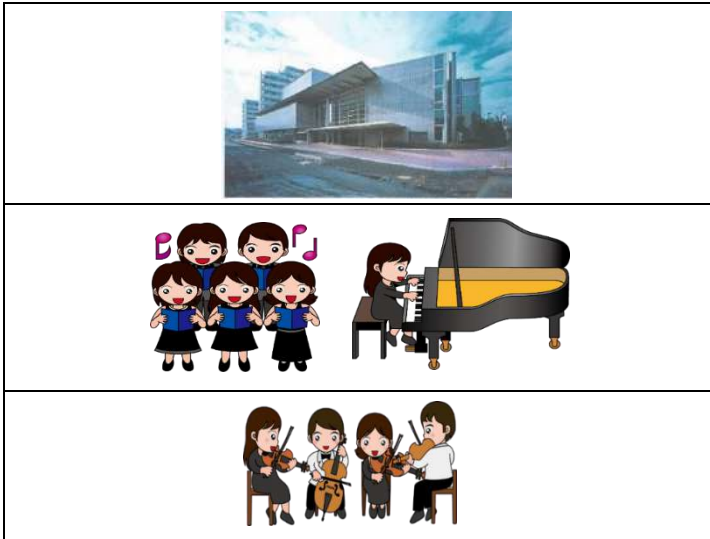
5-4 ハミングホール (市民会館) <https://www.humming-hall.jp>

住所：東大和市向原6-1 ☎ 042-590-4411 行き方：東大和市駅より徒歩7分

ハミングホールは、大・小二つのホールがあって、コンサートや演劇などを見て楽しむことができます。

施設案内及び利用料、予約方法については直接ハミングホールへ聞きます。

5-5 郷土博物館



住所：東大和市奈良橋1-260-2 ☎ 042-567-4800



「狭山丘陵とくらし」(東大和の歴史・民俗・狭山丘陵の自然)を見ることができます。

開いている時間：午前9時～午後5時

休み：毎週月曜日、祝日の次の日

入館料：無料



●プラネタリウム

平日			午後3時
日・祝日	午前11時	午後1時	午後3時

途中で入ったり出たりすることはできません。

お問い合わせは、郷土博物館へ。☎. 042-567-4800

行き方：西武拝島線・東大和市駅から

- 西武バス (イオンモール行き) で「八幡神社」でおり、歩いて2分です。

5-6 相談する窓口一覧

相談窓口	☎042-563-2111(代)	ページ	場所
市民課	内線1017	5	市役所1階
東大和警察署	042-566-0110	7	
環境対策課	内線1241	10	
粗大ごみセンター	042-562-6500	10	
病気、火事	119	12	
事故	110	12	
健康推進課保健センター	042-565-5211	14	
子育て支援課	内線1761	17	市役所1階8番
子ども家庭支援センター・総合相談係	042-565-3651	17	市役所1階8番
保育課	内線1754	17	市役所1階7番
学校教育課	内線1521	22	
東大和就職情報室	内線1193	23	市役所5階
結婚(市民課)	内線1011	23	
高齢者ほっと支援センターいもくぼ	042-563-8777	23	
〃 〃 きよはら	042-590-1138	24	
〃 〃 なんがい	042-566-8133	24	
保険年金課	内線1023	24	市役所1階4番
高齢者医療年金係	内線1025～1027	25	市役所1階4番
納税課	内線1091	26	
病院一覧		27～29	
休日急患診療所	042-564-8181	31	
東京消防庁救急相談センター	#7119	31	
東京都医療機関案内サービス	03-5272-0303	31	
AMDA国際医療情報センター	03-5285-8088	32	https://www.amdamedicalcenter.com/
市民生活課市民センター係	内線1714	33	
図書館・スポーツ施設		35	
ハミングホール(市民会館)	042-590-4411	36	
郷土博物館	042-567-4800	37	
外国のことばで相談ができる場所		39～40	

6. 外国のことで相談ができる ところ

	☎電話番号 でんわばんごう	ことば	ようび 曜日	じかん 時間
●いろいろな相談				
とうきょうと がいこくじんそうだんしつ 東京都 外国人相談室	☎03-5320-7744	English	げつ きん 月～金	9:30am～12:00am
	☎03-5320-7766	中文	か きん 火・金	1:00pm～5:00pm
	☎03-5320-7700	한국어	すい 水	
しんじゆくたぶんかきょうせい 多文化共生クラブ	☎03-5291-5171	English	だい すい だい きん 第1・3・5水、第3金	
がいこくじんそうだん 外国人相談コーナー		中文	か もく 火・木	
		한국어	げつ きん 月(pm)金	
		ไทย	か 火	10:00am～12:00am
		বাঙালি	か 火(pm)	1:00pm～5:00pm
		မြန်မာ	もく 木	
とうきょうえいご でんわ 東京英語いのちの電話	☎03-5774-0992	English	げつ にち 月～日	9:00am～11:00pm
けいしちょうがいこくじんこま 警視庁外国人困りごと相談		English 中文 한국어	げつ きん 月～金	
けいさつ ※警察です	☎03-3503-8484	Tagalog ไทย		8:30am～5:15pm
		Español فارسی زبان		
ほう 法テラス		English 中文 한국어	げつ きん 月～金	
にほん ほうりつ 日本の法律について相談が できます	☎0570-078377	Português Español		9:00am～5:00pm
●仕事				
とうきょうとろうどうそうだんじょうほう 東京都労働相談情報センター	☎042-321-6110	English	もく 木	2:00pm～4:00pm
こくぶんじむしょ 国分寺事務所				
	☎0570-001701	English	げつ きん 月～金	
とうきょうろうどうきょくがいこくじんろうどうしゃ 東京労働局外国人労働者	☎0570-001702	中文	げつ きん 月～金	10:00am～12:00am
	☎0570-001703	Português	げつ きん 月～金	10:00am～12:00am
むけそうだん 向け相談ダイヤル	☎0570-001704	Español	か もく きん 火・木・金	1:00pm～3:00pm
	☎0570-001705	Tagalog	か すい 火・水	
	☎0570-001706	Vietnam	げつ きん 月～金	
しんじゆくがいこくじんこようしえん 新宿外国人雇用支援・ 指導センター	☎03-3204-8609	English 中文	げつ きん 月～金	8:30am～5:15pm

●入国・出国・在留手続き

とうきょうにゆうこくざいりゆうかんにきよく
東京入国在留管理局

がいこくじんそうごうそうだんしえん
(外国人総合相談支援センター)

☎03-3202-5535

English・

中文

Português

Español

Indonesia

Vietnam

বাঙালি

げつ きん
月～金

だい だい すい やす
(第2第4水は休み)

げつ
月

9:00am～4:00pm

すい きん
水・金

か
火

もく きん
木・金

か
火

●人権

とうきょうほうむきよくないじんけんそうだんしつ
東京法務局内人権相談室

☎0570-090911

English

中文

げつ きん
月～金

9:00am～5:00pm

●病院の案内など

とうきょうとほけんいりょうじょうほう
東京都保健医療情報センター

「ひまわり」

☎03-5285-8181

English

中文

한국어

ไทย

Español

げつ にち
月～日

9:00am～8:00pm

AMDA^{こくさいいりょうじょうほう}国際医療情報センター

03-6233-9266

やさしい日本語

げつ きん
月～金

10:00am～3:00pm

●子どもの教育・学校のこと

とうきょうとくぎょういくそうだん
東京都教育相談センター

☎0120-53-8288

English

中文

한국어

きん
金

1:00pm～4:00pm

●相談ができる言葉

English : 英語 中文 : 中国語 한국어 : 韓国語 ไทย : タイ語 : ネパール語

မြန်မာ : ミャンマー語 ပါရှား : ペルシャ語 འུ་རུ་ལྟོགས་ : ウルドゥ語 Tagalog : タガログ語 : Español : スペイン語

Português : ポルトガル語 Indonesia : インドネシア語 বাংলা : ベンガル語 Vietnam : ベトナム語

●^{ちゅうい} ご注意

^{がいこくじん} 「外国人のための生活便利帳」^{せいかつべんりちょう} (やさしい日本語版)^{にほんごばん} に掲載^{けいさい} の行政情報^{ぎょうせいじょうほう} は、
^{れいわねん} 令和5年9月^{がつげんざい} 現在のものです。^{へんこう} 変更される場合^{ばあい} がありますので、^{かくたんとう} 各担当
^{まどぐち} 窓口へ ^{かくにん} ご確認ください。

^{がいこくじん} 外国人のための生活 ^{せいかつべんりちょう} 便利帳(やさしい日本語版)^{にほんごばん}

^{はつこう} 発行・^{へんしゅう} 編集 ^{ひがしやまと} 東大和・^{にほんご} 日本語ボランティアグループ
^{にほんご} (日本語の会・^{かい} にほんご友の会・^{とも} あつまれ日本語ひろば)^{かい}

^{はつこうび} 発行日：^{しょはん} 初版2017年(平成29年)^{ねん} 2月 ^{ねん} Ver.0.0 ^{がつ}
^{さいしんばん} 最新版2023年(令和5年)^{ねん} 10月19日 ^{ねん} Ver.4.2a ^{がつ} ^{にち}