



3.10

平成31年(2019年)
月2回(10日・25日)発行

広報たちかわ

ホームページ ● <https://www.city.tachikawa.lg.jp/>
ツイッター (@tachikawa_tokyo) ● https://twitter.com/tachikawa_tokyo
動画チャンネル (YouTube) ● <https://www.youtube.com/user/TokyoTachikawa>

【今号の主な内容】

- 2面 地域福祉コーディネーターに相談してください
- 3面 各種税金の手続きをお忘れなく
- 4面 ごみ市民委員会市民委員を募集します
- 5面 ご利用ください子育て支援サービス
- 6・7面 ごみにまつわるエトセトラ
- 8・9面 スポーツ/講座/募集/健康
- 10・11面 催し/市民伝言板/お知らせ/シニア
- 12面 春 おでかけしましょう

発行/立川市 編集/総合政策部広報課
立川市役所 〒190-8666 立川市泉町1156-9
Tel 042(523)2111〔代表〕 Fax 042(521)2653

市民と市政のつながりを“わ”で表しています



だれでもできることがある 地域の力になつてみませんか

市は、だれもが地域で孤立することなく、自分らしくいきいきと暮らすための、地域のつながりづくりにより、立川市社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターとともに取り組んでいます。

「自分にあつた地域参加のきっかけがほしい」「自ら地域活動を立ち上げたい」「まずは地域の状況を知りたい」など、ぜひご相談ください。

☎ 福祉総務課地域福祉推進係・内線1492

くわしくは2面へ

かたらい夢みらい

昨年4月に立川市表彰条例を一部改正し、文化、芸術、スポーツ等の分野で功労のあつた方を対象に市民栄誉表彰制度を設けました。

このたび、市民栄誉表彰の第一号として、市内在住の世界的なジャズピアニストである山下洋輔氏を表彰することが、過日開催しました立川市表彰審査会において、満場一致で決まりました。

山下氏には、平成27年4月から「たちかわ交流大使」をつとめていただき、無料コンサートや中学校での演奏会などを開いていた一方、昨年統合して新たなスタートを切った若葉台小学校の校歌を作曲していただきました。

2月9日に行われた開校記念式典では、新しい校歌が披露目されましたが、一味違うテンポの良い曲で歌っている児童の顔が自然とほころんでいました。この表彰式は3月11日(月)に市長室で行う予定です。

これからも、立川市の文化、芸術、スポーツ等の分野の振興と市の知名度向上のため、市民栄誉表彰制度を大いに活用してまいります。

立川市長 清水 庄平



地域福祉
コーディネーターに

地域への思いを相談してください

「地域福祉コーディネーター」は、地域の特性と課題に応じて情報を収集し、地域福祉活動を進める専門職です。下図のように、地域の人材や資源を活用して、「地域をもっと良くしたい」「地域のために力になりたい」という思いを形にするサポートをします。お気軽に担当地域のコーディネーターにご相談ください。

問福祉総務課地域福祉推進係・内線1492

まずは相談してみましょう 地域福祉コーディネーター

- 富士見・柴崎町…丸山☎(540)0205
- 栄・若葉町……………古川☎(537)7147
- 錦・羽衣町……………早川☎(519)3001
- 砂川・柏・幸・泉町…安藤☎(534)9616
- 曙・高松・緑町…小林☎(540)0210
- 上砂・一番・西砂町…進藤☎(534)9501



「こうしたいな」を形にします

事例：いちばん子ども食堂(西砂町)

コーディネーター

関心のある人と人、
団体をつなぎます

できました！

大勢でご飯を食べる楽しさを
提供する場が生まれました

いちばん
子ども食堂

- 子ども食堂を立ち上げるため「子ども食堂実行委員会」の発足と、運営を支援
- 営業時間後のうどん屋を使わせてもらえるよう調整

- 参加者同士や住民同士の交流、つながりが生まれました
- 新たに地域活動の人材が見つかりました
- 異なる世代間での交流が生まれました

第2回 たちかわ健康ポイント参加者を募集

市は、気軽に健康づくりに取り組めるように、健康ポイント事業を行っています。スマートフォンのアプリや活動量計を使って健康づくりをしながら、貯まったポイントをすてきな景品と交換できます(この事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託しています)。

▶対象=20歳以上(応募時)の市民の方で、開始前と景品交換時のアンケートにご協力いただける方▶申込期間=4月1日(月)~30日(火・休)[必着]▶参加期間=6月1日(土)~平成32(2020)年3月31日(火)▶定員=400人(抽選)▶費用=スマートフォンアプリを使う場合は無料(通信料は自己負担)、活動量計を使う場合は購入費として5,000円(税・代引き手数料込み)▶ポイント交換できる景品=体組成計、大田市特産品、ペアお食事券など40点以上。



姉妹都市大田市産
お米食べ比べセット



パレスホテル立川
ペアランチお食事券



体組成計

(写真はイメージです)

問たちかわ健康ポイント事務局(タニタヘルスリンク内)☎0120(771)015、市健康推進課地域支援係☎(527)3632

申し込みから景品交換まで

- ①申し込み(4月1日から)▶スマートフォンをお持ちの方=右2次元コードから「たちかわ健康ポイント」にアクセスしてお申し込みください(対応していない機種もありますので確認してください)▶スマートフォンをお持ちでない方=往復はがきに「たちかわ健康ポイント申込」、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、性別、身長、返信用宛先を書いて、株式会社タニタヘルスリンク(〒112-0004文京区後楽1-4-14後楽森ビル8階)へ
- ②決定 抽選結果は、5月中に委託業者からEメールまたは返信はがきで通知します。活動量計で参加の方には、代金引き換えで活動量計を配送します。
- ③アンケート[5月31日(金)まで] 開始前アンケートに回答してください(必須)。
- ④参加説明会(活動量計で参加の方は必須) 活動量計で参加の方でパソコンをお持ちでない方は、5月中に開催する説明会で開始前アンケート



を行います。アプリで参加する方で、スマートフォンの操作が不安な方も参加できます。

⑤健康づくりによるポイント付与[6月~平成32(2020)年3月] 下表の健康づくり活動を行うことにより、ポイントが付与されます。

健康づくり活動		ポイント
65歳以上の方	1日6,000歩以上のウォーキング	50ポイント
	1日3,000~5,999歩のウォーキング	5ポイント
65歳未満の方	1日8,000歩以上のウォーキング	50ポイント
	1日4,000~7,999歩のウォーキング	5ポイント
市が指定する健康教室		100ポイント

ポイント付与には歩数の更新が必要ですので、定期的に更新してください。ポイントは30日を過ぎると失効します。

⑥景品交換[平成32(2020)年5月~6月] 貯まったポイントを景品と交換します。景品交換時にアンケートへの回答が必須です。また、景品交換時に立川市外へ転出している場合は、ポイント交換はできません。

各種税金の手続きをお忘れなく
市民税・都民税 所得税は
3月15日（金）までに申告を



市民税・都民税、所得税・復興特別所得税の申告は3月15日（金）までです。まだお済みでない方は、忘れずに申告をしてください。また、軽自動車税の手続きや償却資産の申告についてもお知らせします。

市民税・都民税
申告は市役所課税課へ

平成31年1月1日現在、立川市に居住していた方で、給与所得のみの方と公的年金等の収入のみの方は通常、申告の必要はありません。給与所得以外に年金、配当、家賃、原稿料などの所得があった方や源泉徴収票に記載されていない控除を受ける方は申告してください。

また、上場株式等の配当所得譲渡所得について、確定申告と異なる課税方式を選択する場合は、別途、その旨を記載した市民税・都民税申告書を、当該年

度の納税通知書が送達される日までに、市役所へ提出する必要があります。

平成30年中に所得がなかった方も、非課税証明書の発行や国民健康保険料・介護保険料算定などの基礎資料となるため、申告をお願いします。

所得税の確定申告をする方、市内に住む方の扶養親族となっている方は、申告は不要です。

課税課市民税係・内線1206

所得税
確定申告は立川税務署へ

所得税・復興特別所得税の申告は、立川税務署（緑町4-2立川地方合同庁舎内）で受け付けています。

なお、すべて記入済みの確定申告書は、3月15日（金）まで市役所1階で仮受け付けを実施しています。

いずれの会場も土曜・日曜日

を除きます。

立川税務署 ☎（523）1181

事業用資産をお持ちの方

償却資産の申告は
お済みですか

償却資産とは、土地や家屋以外の、事業の用に供することができる資産（機械、器具、備品や構築物など）のことで、土地や家屋と同様に固定資産税が課税されます。償却資産をお持ちで、まだ申告をしていない方は、課税課償却資産係（市役所1階38番窓口）へ必ず申告をお願いします。

償却資産の例は次の通り ▼ 事務系 ■ 事務機、椅子、書棚、OA機器など ▼ 飲食業 ■ 看板、厨房設備、冷蔵庫、カラオケセット、エアコンなど ▼ 理・美容業 ■ 理・美容椅子、サインポール、消毒器、洗面設備など ▼ クリーニング業 ■ 洗濯機、脱水機、ドライ機、ボイラーなど ▼ 病院・医院 ■ レントゲン、手術用機器、歯科診療ユニットなど ▼ 不動産貸付業 ■ 舗装路面、門扉、看板など

課税課償却資産係・内線1228

自動車・自転車等駐車場の
指定管理者が替わります

4月1日（月）から指定管理者が替わります。管理期間は5年間。4月からの指定管理者は次の通りです。

● 自動車駐車場 ▼ 立川市北口第一駐車場ほか3施設 ■ タイムズ24株式会社連合体

● 自転車等駐車場 ▼ 立川駅、西国立駅と西立川駅周辺19か所 ■ 日本コンピュータ・ダイナミクス株式会社（継続） ▼ 武蔵砂川駅と西武立川駅周辺3か所 ■ サイカパーキング株式会社

この変更に伴い、管理機器の入れ替えや設置工事を行います。利用者の皆さんにはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

交通対策課 ▼ 自動車駐車場 ■ 交通企画係・内線2279 ▼ 自転車等駐車場 ■ 自転車対策係・内線2285

市営借上シルバークロアあき
室入居者登録のしおり配布

住宅に困窮した高齢者を対象にした集合住宅です。困窮度で登録の判定を行い、あき室が発生した時点で登録順に入居をご案内します。くわしくは募集のしおりをご覧ください。

● 登録住宅 単身者用 ■ 2戸

● しおりの配布 ▼ 配布期間 ■ 3月20日（水）～27日（水） ▼ 配布場所 ■ 市役所（総合案内（1階）と住宅課（2階53番窓口）、窓口サービスセンター（立川タクロス1階）、各連絡所

● 申込方法 3月29日（金）（必

着）までに、申込用紙を添付の封筒を使って郵送で住宅課へ。

問 住宅課住宅管理係・内線2558

コンビニエンスストア等
で所得に証明書が取得で
きるようになります

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストア等での証明書自動交付サービス（午前6時30分～午後11時）の手数料が安くなります。

窓口で証明書を取得するよりもお得になります。また、マイナンバーカードをお持ちではない方は、この機会にマイナンバーカードの交付申請手続きをご検討ください。

証明書交付サービスの停止

3月31日（日）は、交付手数料変更手続きを行うため、コンビニエンスストア等での証明書交付サービスは、終日利用できません。

取得可能な証明書	手数料	
	3月31日まで	4月1日から
住民票の写し	200円	150円
印鑑登録証明書	200円	150円
戸籍全部事項証明書	450円	
戸籍個人事項証明書	450円	
戸籍の附票の写し	200円	150円
課税（非課税）証明書	200円	150円

問 市民課・内線1360

公開する会議日程

申は申込制（申込順）。そのほ

かは直接会場へ（先着順）。
● 建築審査会 時 3月19日（火）午後3時から 場 市役所2階210会議室 定 10人 問 建築指導課庶務係・内線2331

● 契約・倫理制度改革評価委員会 時 3月20日（水）午前10時から 場 市役所3階302会議室 定 10人 問 品質管理課・内線2449

● いじめ防止対策審議会 時 3月20日（水）午後1時から 場 市役所2階208・209会議室 定 5人 問 指導課・内線2486

● 自転車等駐車対策協議会 時 3月25日（月）午前10時～正午 場 市役所3階302会議室 定 5人 問 交通対策課自転車対策係・内線2285

● 生活環境安全確保会議 時 3月25日（月）午後1時から 場 市役所2階210会議室 定 5人 問 生活安全課生活安全係・内線2546

● 農業委員会総会 時 3月25日（月）午後2時から 場 市役所2階208・209会議室 定 4人 問 農業委員会事務局・内線2654
● 市史編さん委員会 時 3月26日（火）午後3時から 場 たましんRISURUホール5階第1会議室 定 5人 申 地域文化課市史編さん担当・内線4044へ

今月の納期 4月1日（月）

国民健康保険料第9期分 後
期高齢者医療保険料第9期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください 問 国民健康保険料 = 保険年金課賦課係・内線1416、後期高齢者医療保険料 = 保険年金課賦課係・内線1406



ごみ市民委員会 市民委員を募集します

ごみの減量とリサイクルの推進に関する事項を審議する「ごみ市民委員会」の市民委員を募集します。

委員会では、一般廃棄物(ごみ)処理基本計画の改定に関して話し合います。

▼対象 3月1日現在、18歳以上で市内に引き続き3か月以上住所がある、平日昼夜間・土日昼間の会議に出席できる方(市の審議会委員などを除く) 任期 5月1日から2年間 謝礼

「たちかわし環境ブック2018」を発行しました



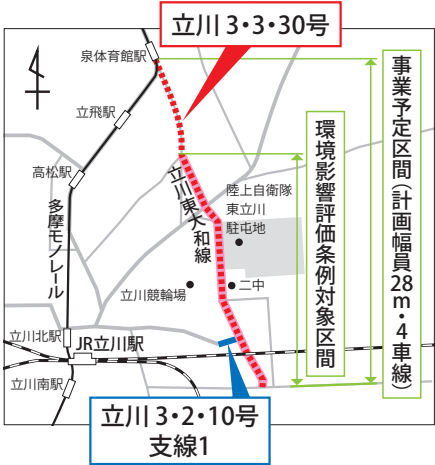
市は、多くの市民の皆さんに身近な環境に関心を持っていただくため、環境報告書「たちかわし環境ブック」を毎年発行しています。

さまざまな環境測定データや市の環境状況報告のほか、温暖化対策を取り上げた特集ページや、市民団体、事業者、学校などによる環境配慮行動の紹介ページを盛り込んだ冊子です。

市環境対策課(市役所2階79番窓口)で配布しているほか、市ホームページ、市政情報コーナー(市役所3階)、図書館で

「立川都市計画道路3・30号立川東大和線及び同3・2・10号緑川通り線」の計画変更に係る案の縦覧ほか

都は、標記の都市計画道路の計画変更に係る、環境影響評価書案と都市計画変更案を取りまとめました。この2つの案についてそれぞれ縦覧と、意見書の提出を受け付けます。また、説明会も行います。



■環境影響評価書案

市税・保険料の納付相談窓口を3月24日(日)・31日(日)に開設



平日に納付相談ができない方を対象に休日窓口を開設します。事前にお申し込みください。

●対象となる税・保険料 市税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料 時 ①3月24日②3月31日の日曜日、いずれも午前9時～午後4時 場 収納課(市役所1階34番窓口) 申 3月15日(金)から①は3月22日(金)まで②は3月29日(金)までに収納課・内線1253へ

保全の見地からの意見を書いて、3月15日(金)～5月7日(火)「消印有効」に、直接、または郵送で東京都環境局総務部環境政策課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ

東京都環境局総務部環境政策課 03(5388)3406

■都市計画変更案

●縦覧 時 3月15日(金)～29日(金)、午前9時～正午、午後1時～5時(土曜・日曜日、祝日を除く) 場 市都市計画課(市役所2階73番窓口)、東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁)

●意見書の提出 ①立3・3・30号立川東大和線及び立3・2・10号緑川通り線変更案②住所、氏名、電話番号③都市計画変更に関する意見を書いて、3月15日(金)～29日(金)「必着」に、直接または郵送で東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ

東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課計画監理担当 03(5388)3225

■説明会

環境影響評価書案と都市計画変更案について説明します。直接会場へ。会場には駐車場はありません。

時・場 3月22日(金)午後7時～9時 六中体育館 3月23日(土)午後2時～4時 二中体育館 3月26日(火)午後7時～9時 六小体育館

東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 03(5388)3328

3月24日(日) 31日(日) 臨時休日窓口を開設

引越シーズンにあわせ、3月24日・31日の日曜日、臨時休日窓口を市役所に開設します(右表) 時間=午前8時30分～午後5時 市役所代表電話 03(523)2111



主な取り扱い業務		受付窓口／問い合わせ
転入など	●転出入・転居・戸籍などの届け出 ●印鑑登録 ●住民票の写し・戸籍謄抄本・印鑑登録などの証明書の発行 ●課税(非課税)証明書、固定資産税関係証明書の発行 ※窓口サービスセンター(立川タクロス1階)でも上記の手続きが行えます。 取り扱いできない業務 ▶マイナンバーに関する業務▶住基ネットに関する業務(特例転入を除く)▶電子証明書に関する業務▶自動車等の臨時運行許可	市民課(1階10番～12番窓口)内線1371 窓口サービスセンター(立川タクロス1階) 03(540)0020
国保・年金	①国民健康保険・後期高齢者医療制度の届け出(資格取得・喪失・変更・再交付) ②高額療養費等の支給申請と各種補助制度に関する業務 ③国民年金の届け出・申請(年金事務所への照会を要するものを除く)	保険年金課(1階6番窓口) ①②医療給付係・内線1401 ③国民年金係・内線1394
市税など	①125cc以下の原動機付自転車と小型特殊自動車の登録・廃車 ②市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の収納 ③納税証明書の発行(当日納税の確認ができるもののみ) ④市税等の納付相談(予約制。2日前までに) ⑤課税(非課税)証明書、固定資産税関係証明書の発行	①課税課(1階35番窓口)内線1200 ②③④収納課(1階34番窓口)内線1240 ⑤市民課(1階10番～12番窓口)内線1371
子ども	①児童に関する手当等の申請 ②ひとり親家庭等医療費助成に関する業務 ③乳幼児医療費助成に関する業務 ④義務教育就学児医療費助成に関する業務	子育て推進課手当・医療費給付係(1階21番窓口) ①内線1346 ②内線1345 ③④内線1347
介護保険	①要介護認定等に関する業務 ②介護保険料の収納	介護保険課(1階4番窓口) ①介護認定係・内線1453 ②介護保険料係・内線1446
障害のある方	●障害者福祉に関する業務	障害福祉課(1階1番窓口)内線1510
就学関係	●児童・生徒の就学援助に関すること ●児童・生徒の就学手続きに関すること	学務課(当日のみ1階12番窓口で受け付け)内線2515

ご利用ください

子育て支援サービス



市は子育てを支援するさまざまなサービスを行っています。

市ホームページではここで紹介しているサービスのほかに、さまざまな子育てに役立つ情報を掲載しています（下2次元コードからアクセス可）。



子育てサークル／子どもと一緒に気軽に活動しませんか

気の合う仲間、小さなお子さんと一緒に安心して活動できる場所を提供しています。子育てサークルとして登録すると、地域学習館の保育室や子ども未来センターのグループ活動室が無料で利用できます（営利・政治・宗教活動を除く）▼登録に必要な要件▼乳幼児（0歳～学齢前）の保護者が、乳幼児同伴で自主的に活動、または活動しようとして立ち上げたサークルである▼構成員となる保護者は3人以上で、半数以上が市内在住である▼サークルの名称を定め、代表者を置いている▼登録申請書に会員名簿を添えて、子ども家庭支援センター☎（528）6871へ。後日、「子育てサークル登録証」を発行します。登録申請書は子ども家庭支援センター（子ども未来センター1階）で配布しています（市ホームページからダウンロードも可）。

出張・出前子育てひろば

子育てひろばは、小学校入学前の子どもと保護者の方が自由に利用できる、出会いや交流の場です。開設日時等くわしくは市ホームページをご覧ください。なお、常設の子育てひろばのほかには市内4か所出張・出前子育てひろばを実施しています。4月からの開催予定は左表の通りです。直接会場へ。

●4月からの出張・出前子育てひろば開催予定

西立川保育園 (富士見町1-18-16)	毎週水曜日(4月3日、年末年始を除く)、午前10時～11時45分(午前11時受付終了)
曙福祉会館 (曙町3-44-17)	毎週金曜日(年末年始を除く)、午前10時～正午
中里公会堂 (西砂町5-11-13)	毎週月曜日(4月15日、10月7日、年末年始を除く)、午前10時～午後3時
一番町北住宅 (一番町4-62-3)	毎週火曜日(年末年始を除く)、午前10時～正午

子育て推進課子育てひろば担当・内線4090

育児支援ヘルパー事業

産前・産後の時期に、ヘルパーを派遣して育児や家事等を支援します。子ども1人につき4回まで利用できます▼対象Ⅱ産前1か月～産後1年末満▼費用Ⅱ1回500円(生活保護・非課税世帯などは無料)▼子ども家庭支援センター☎（528）6871へ

ファミリー・サポート・センター

子育てを手助けしてほしい人と、お手伝いできる人が会員になって助け合う制度です。内容は、保育園・幼稚園の送迎や一時保育など。事前登録が必要です▼対象Ⅱ0歳～小学生▼費用Ⅱ1時間700円～900円▼ファミリー・サポート・センター☎（528）6873へ

ひとり親家庭の方へ就労に関する給付金

受給には事前相談が必要です。

●高等職業訓練促進給付金

看護師・介護福祉士等の資格取得のために修業する場合に給付されます▼対象Ⅱ20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の母または父で、次のすべての要件を満たす方▼児童扶養手当の支給を受けている、または同等の所得水準である▼修業年限が1年以上の養成機関において、対象資格の取得が見込まれる▼就業または育児と修業の両立が困難であると認められる▼過去にこの給付金を受給していない▼対象資格Ⅱ看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、保健師、助産師、理容師、美容師、歯科衛生士、製菓衛生師、調理師等▼対象期間Ⅱ修業期間中の全期間(上限3年)▼支給額Ⅱ月額10万円(課税世帯は月額7万500円)

●自立支援教育訓練給付金 就業を目的とした教育訓練に関する講座を受講し、修了した場合

子育て応援

「いれたち」メンバーを募集



「子育て・いれかわりたちかわり実行委員会」(通称いれたち)では、子育て中のママ・パパたちが今欲しいと思うものを形にしていくためのお手伝いや、子育て支援に関わる方たちのネットワークづくりを行っています。子育て中だからこそできること、一緒に楽しく活動してみませんか▶対象＝子育て中のママ・パパ▶活動期間＝4月1日(月)～平成32(2020)年3月31日(火)▶活動内容＝月1回2時間程度の会議(見守り保育あり)、子育て講座、イベント等の企画・運営

「立川のまちのこともっと知りたい」「ママ友をつくりたい」「スキルを生かして何かやってみたい」「ワイワイ楽しく活動したい」。そんなあなたを待っています。「できたらいいな」「あったらいいな」を一緒にカタチにしてみませんか?



いれたち代表・山中ゆう子さん

▶3月11日(月)から同実行委員会☎090(8340)9494、市子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

庭等医療証がすでに発行されている場合は、発送しません。

有効期限が過ぎている医療証は、子育て推進課(市役所1階21番窓口)、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、各連絡所で回収します。

子育て推進課・内線1347

春休みを楽しく有意義に過ごす進学や就職などに備えましょう

子どもたちにとって春休みは、進級や進学、就職など、人生の転機となる時期で、将来への希望と新しい環境に対する不安や緊張が混在し、精神的に不安定になりやすいときです。

そこで、市と立川市青少年問題協議会は、3月20日(水)～4月10日(水)を春休み対策期間として「しっかりと生活目標をもち、希望にあふれる春休みにしよう」をテーマに啓発活動などを行います。

子どもたちが春休みを楽しく、



子ども110番の目印

▶立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内)内線1305、指導課・内線2498

プラスチックの分別にご協力ください

①ごみ対策課収集係・内線6754

異物を入れない

プラスチック以外のごみを入れないでください。

混入しやすいごみ



割り箸



アルミホイル



生ごみ



ティッシュペーパー

汚れは落とす

プラスチックについた汚れは拭き取り、残り水等ですすいできれいにしてから出してください。

お弁当などの容器

使い古しの紙や布類で拭いて軽くすすぐ



チューブ容器

水を入れ、10回程度振るまたは、容器を切ってすすぐ



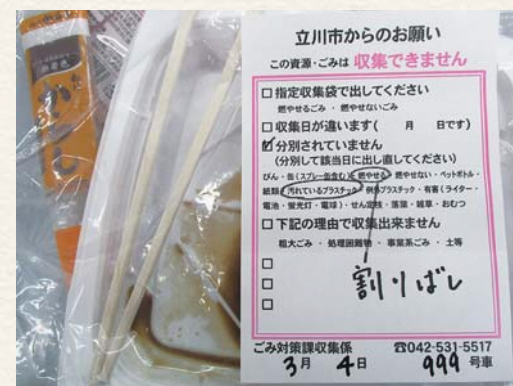
納豆の容器

水につけおき、軽くすすぐ



異物や汚れたプラスチックが混入すると

本来、資源であるプラスチックがリサイクルできなくなります。これらの入ったごみは収集できませんので、ご注意ください。



こんな場合はどうするの？

Q サラダ油の容器がべたついて、きれいにできません。どうすればよいのでしょうか？

A 容器をさかさまにして、油を出しきり、水ですすいでいただければ問題ありません。

Q ラー油や調味料の小袋などはどうするの？

A ラー油やからしの小袋、レトルトカレーの袋、ラップなどは、水ですすいで容器包装プラスチックとして出してください。

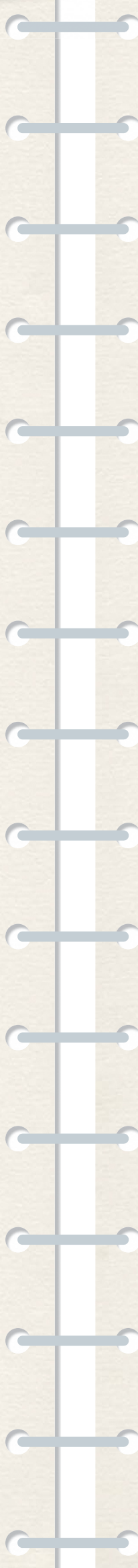
Q 歯磨きのチューブやマヨネーズの容器がうまく洗えません。どうしたらよいですか？

A 水かお湯を入れ、10回程度振ってください。または、半分に切つてすすいでください。

Q 発泡スチロールは、どの収集日に出せばよいですか？

A 肉や刺身等の食品トレー、納豆の容器、果物パックなどは、容器包装プラスチックです。ト口箱や電化製品などの購入時に入っている緩衝材は、プラマークがあっても製品プラスチックで出してください。

ごみにまつれるエトセトラ



1月からプラスチックの収集方法が下記のように変わりました

容器包装プラスチック

商品が入っていた容器や、商品を包装していたプラスチック類



例：食品容器・トレー、洗剤容器など

このマークが目印



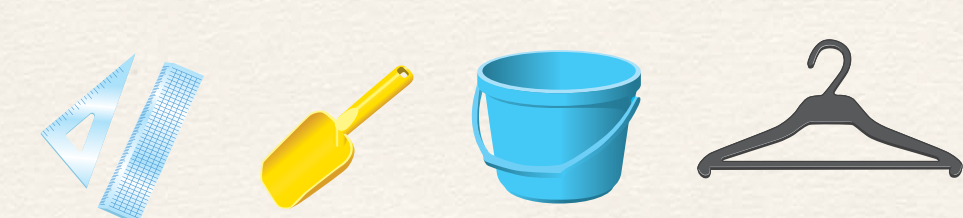
こんなごみも
容器包装プラスチック

- ラップ
- 緩衝材(プチプチ)

製品プラスチック

プラマークがなく、プラスチックのみでできた製品で、容器包装プラスチック以外のプラスチック類

例：バケツ、かご、プラスチック製食器・保存容器など



こんなごみも
製品プラスチック

- プラスチック製のスプーン・フォーク・ストロー
- 発泡スチロール、ト口箱

4月からスプレー缶の出し方が変わります

①ごみ対策課収集係・内線6752

- 有害ごみの日に出す
- 他の有害ごみとは袋を分ける
- 必ず使い切り、穴開けは不要

平成30年12月に、札幌市でスプレー缶が原因の爆発事故が起きました。これは多量のスプレー缶のガスを一斉に噴出した後、給湯器を点火したために起こった事故です。この事故を受け、環境省は改めて事故防止に関する通知を出しました。

市はこの通知を受け、収集方法や総合リサイクルセンターでの受入体制を変更し、使用後の穴開けを不要とすることにしまし

た。ただし、未使用や、中身が残ったスプレー缶は収集できません。スプレー缶は、必ず使い切り、風通しがよく火気がない屋外で、ガス抜きキャップを使いガスを出しきってください。その後、穴を開けずに「有害ごみ」の収集日に、他の有害ごみとは袋を分けて出してください。ご理解くださいますようお願いいたします。

立川女子高校クッキング部とコラボしてレシピブックを発行

立川女子高校クッキング部の協力で、食材を使いきるレシピをまとめた「食べきりレシピでCOOKING」を発行しました。楽しくおいしく食品ロスを減らしましょう。市内公共施設などで配布しています。市ホームページでもご覧になれます。



ハンバーグ

ピクルス

①ごみ対策課ごみ減量推進係・内線6748

3/20 配布イベントを開催

レシピブック完成を記念して、配布イベントを開催します。
時 3月20日(木)午後1時～6時
JR立川駅南北自由通路グランデュオ立川付近

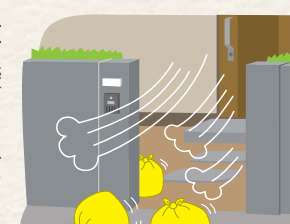
資源とごみの分別・減量・出し方パネル展

資源とごみの分別方法や、食品ロス削減の取り組み等を紹介します。冷蔵庫の整理収納に役立つ食品ストッカーや、水切りグッズの展示も行います。直接会場へ時3月25日(月)～29日(金)、午前9時～午後4時 ①市役所1階多目的プラザ ②ごみ対策課ごみ減量推進係・内線6748

春の突風にご注意！ ごみの飛散防止にご協力ください

季節の変わり目には、思わぬ強風が吹きます。家庭ごみの収集袋が飛ばされないよう、ネット等を利用して、飛散防止にご協力ください。

①ごみ対策課収集係・内線6752



便利ツールをご紹介します

①ごみ対策課ごみ減量推進係・内線6748

■たちかわごみ分別アプリ

収集日カレンダー機能、分別辞典など便利機能が満載です。右2次元コードからダウンロードできます。

通信料は利用者の負担となります。



iOS

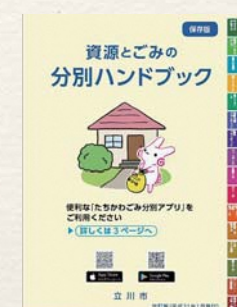


Android



■資源とごみの分別ハンドブックをリニューアルしました

目次などを改善して、読みやすくなりました。市内公共施設で配布中。



スポーツ

みんなでストレッチ教室(泉教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、費用等は下表の通り。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。泉市民体育館。3月18日(月)(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536)6711へ

みんなでストレッチ教室(泉教室)					
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員
水曜A	午前	4月3日～7月10日(5月1日を除く)	14回	2,800円	各100人 (抽選)
水曜B	午後				
水曜C	夜間				
金曜	午後	4月5日～7月12日(5月3日を除く)	14回	2,800円	
土曜	午前	4月6日～7月13日(5月4日を除く)	14回	2,800円	
▶午前＝午前10時～正午▶午後＝午後1時30分～3時30分▶夜間＝午後7時～9時					

みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

2部構成。どちらか1部のみの参加も可。くわしくは下表の通り。直接会場へ。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。4月4日～7月11日の木曜日(5月2日を除く)。柴崎市民体育館。1回200円(チケットは券売機で購

みんなでストレッチ教室(柴崎教室)		
コース	時間	内容
1部	午後1時30分～2時30分	ウォームアップ 筋力トレーニング(ストレッチ、スクワットや腹筋運動等)
	午後2時30分～3時25分	ストレッチ 有酸素運動(やさしいエアロビクス)

入) 各60人(先着順) 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

自治大学校庭球場の貸し出し

4月～6月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新規登録は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象＝市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間＝▶4月13日・27日、5月4日・18

日、6月1日・8日・15日の土曜日、午前9時～午後1時、午後1時～5時▶6月22日(土)午後1時～5時(1単位4時間)▶料金＝1単位1,600円▶3月20日(水)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(529)8515へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

泉 柴崎 市民体育館をご利用ください

トレーニングジム、プール、スタジオなどが完備され、自分のペースで運動できます。夜間も開館しているので、仕事帰りにもどうぞ(泉市民体育館のプールは改修工事のため4月30日(火・休)まで使用できません)▶開館時間＝午前9時～午後11時▶休館日▶泉＝毎月第2・第4木曜日▶柴崎＝毎月第3月曜日(いずれも祝日にあたる場合は翌平日)▶利用料＝100円～400円



トレーニングジム

スポレクフェスタ2019

中高年の方が、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会です。立川スポレクフェスタ実行委員会が主催。▶大会期間＝4月6日(土)～5月18日(土)

種目	対象・日時・場所・費用など	申込方法・問い合わせ
開会式	式典とエキシビジョンなど。直接会場へ。4月6日(土)午後6時15分集合。泉市民体育館	立川市体育協会 ☎(534)1483
ソフトテニス(男女混合ダブルス)	市内在住・在勤の方または立川市ソフトテニス連盟登録者で、いずれも男子は50歳以上、女子は45歳以上の方。4月6日(土)午前9時から。柴崎市民体育館。1人500円(参加費)	3月23日(土)までに電話、または氏名、連絡先を書いてファクスで同連盟・鏑本さん ☎(535)1846 FAX020(4666)7125へ(申し込みは1人ずつ)
ミニテニス	部門は40歳～59歳、60歳～64歳、65歳～69歳、70歳～74歳、75歳以上、初心者の方。市内在住・在勤の方または立川市ミニテニス協会会員で構成する混合ペア、女子ペア。4月7日(日)午前9時から。柴崎市民体育館。1組500円(参加費)	3月20日(水)までに申込用紙に参加費、返信用はがきを添えて同協会事務局(〒190-0022錦町2-1-21 204号) ☎(595)8668へ
陸上(ウォーキング)	市内在住・在勤の方または立川市陸上競技協会会員で、いずれも40歳以上の方。4月7日(日)午前9時から(受け付けは午前8時～8時30分。小雨決行)。コースは、泉市民体育館～ファーマーズセンターみののーれ立川～玉川上水～泉市民体育館(約10km)。500円(参加費)。あるけカード(お持ちの方)	3月29日(金)[必着]までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、はがき、ファクスで同協会・飯塚さん(〒190-0013富士見町1-33-5) FAX(527)8745へ
ターゲットバードゴルフ	競技会と初心者のための講習会を行います。直接会場へ。市内在住・在勤の方または立川市ターゲットバードゴルフ同好会会員で、いずれも40歳以上の方。4月7日(日)午前9時～午後3時。砂川中央地区東野球場。500円(参加費)	同会・黒目さん ☎(526)1860
太極拳	市内在住・在勤の方または立川市武術太極拳連盟登録者で、いずれも50歳以上の方。4月7日(日)午前10時から。柴崎市民体育館。500円(参加費)	3月24日(日)までに同連盟・補陀さん ☎080(3588)4176へ
水泳	市内在住・在勤の40歳以上の方。4月14日(日)午前10時～午後1時。柴崎市民体育館。500円(参加費)	4月13日(土)までに申込用紙を立川市水泳協会事務所(〒190-0003栄町6-25-21 108号室) ☎(519)4115へ
ゲートボール	チーム編成は当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市ゲートボール協会会員で、いずれも50歳以上の方。4月17日(水)午前8時30分から〔雨天の場合は18日(木)〕。砂川中央地区北多目的運動広場。1人500円(参加費)	4月1日(月)[必着]までに申込用紙を同会・井上さん(〒190-0012曙町3-2-24 B306) ☎(523)7132へ
バドミントン(ダブルス)	市内在住・在勤の方または立川市バドミントン協会会員で、いずれも40歳以上の方。4月28日(日)午前9時～午後5時。柴崎市民体育館。1人1,000円(参加費)	4月7日(日)までに参加費を添えてラケットショップフジ立川店(錦町1-8-2) ☎(527)9554へ。同協会・奥村さん ☎(535)7226
野球	市内在住・在勤の方または立川市シニア野球連盟加盟チーム登録者で、いずれも50歳以上の方。4月29日(月・祝)、5月5日(日・祝)午前9時から。立川公園野球場。1チーム3,000円(参加費)	4月7日(日)までに同連盟・金井さん ☎(536)9364へ
弓道	市内在住・在勤の方または立川市弓道会会員で、いずれも40歳以上の方。4月29日(月・祝)午前9時から。練成館。500円(参加費)	4月7日(日)までに同会・岡寄さん ☎(524)2886へ。監督会議は4月14日(日)午後7時から
テニス(ダブルス)	ペアの組み合わせは当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市テニス連盟登録者で、いずれも男子50歳以上、女子45歳以上の方。4月29日(月・祝)午前9時～午後3時。砂川中央地区庭球場、泉町庭球場。1人500円(参加費)	4月10日(水)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて、同連盟・山崎さん(〒190-0002幸町5-57-5立川グリーンテニスクラブ内) ☎(536)6798へ
ニュースポーツ・レク大会	種目はソフトホースシューズほか。直接会場へ。市内在住・在勤で40歳以上の方。4月29日(月・祝)午前10時～午後2時。柴崎市民体育館	立川市レクリエーション協会事務局 ☎(521)0941
スポーツ吹き矢	市内在住・在勤の方または日本吹き矢レクリエーション協会会員で、いずれも50歳以上の方。5月1日(水・祝)午前9時～午後4時。柴崎市民体育館。1,500円(昼食代ほか)	4月20日(土)[必着]までに住所、氏名、年齢、性別を書いて、郵送またはファクスで同協会(〒196-0022 昭島市中神町1148-93フローラメンバーズ棟内) ☎(519)5526 FAX(549)1134へ
ダンス	技術発表とミニコンペを行います。市内在住・在勤の方または立川市ダンス連盟登録者で、いずれも50歳以上の方。5月4日(土・祝)午後1時～5時。柴崎市民体育館。500円(参加費)	4月14日(日)までに同連盟・稲田さん ☎(536)5138へ
ソフトバレーボール	直接会場へ。市内在住・在勤の方または立川市バレーボール連盟登録者で、いずれも男子45歳以上、女子40歳以上のチーム。5月5日(日・祝)午前9時～午後4時。柴崎市民体育館	同連盟・五十嵐さん ☎(524)5559
ソフトボール	市内在住・在勤で40歳以上の方。5月12日(日)午前9時から。多摩川緑地野球場	5月1日(水・祝)までに立川市ソフトボール連盟事務局・戸所さん ☎(524)2738へ
卓球(硬式ダブルス・ラージボールダブルス)	ペアの組み合わせは当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市卓球連盟登録者で、いずれも40歳以上の方。5月18日(土)午前9時～午後4時。柴崎市民体育館。1人500円(参加費)	5月8日(水)[消印有効]までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、種目を書いて、郵送で同連盟・関根さん(〒190-0003栄町2-19-19)へ。同連盟事務局 ☎(536)5877



講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座（たちかわ☆きらきらカード対象講座）

犬との楽しい暮らし方



飼い主も愛犬も幸せに生活するために、愛犬に教えておきたいルールやマナーを学びます

時4月18日、5月16日、6月20日の木曜日、午後2時～4時（全3回）

場子ども未来センター

師獣医師・千葉陽子さん

定30人（申込順）

保若干名（1歳～学齢前）

申3月11日（月）から生涯学習推進センター ☎（528）6872へ

ママにきいてほしい！女性たちの戦争と日本の近代

子どもたちの平和な未来のために、女性の立場から戦争と平和を見直します。男性の参加も可

時4月12日、5月10日、6月14日、7月12日の金曜日、午前10時～正午（全4回）

場柴崎学習館

師国文学研究資料館准教授・加藤聖文さん

定80人（申込順）

保若干名（1歳～学齢前）

申3月12日（火）から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

犬の飼い主の方へ 狂犬病予防注射を受けさせましょう

飼い犬の登録をしている方に、平成31年度の狂犬病予防注射の案内を3月下旬にお送りします。3月31日（日）までに届かない場合はご連絡ください。また、**下表**の動物病院で狂犬病予防注射を接種すると、その場で狂犬病予防注射済票（済票）の交付が受けられます。済票の交付手数料は1件につき550円です（注射料金は別途必要）。なお、済票の交付申請は環境対策課（市役所2階79番窓口）でも行えます。4月18日（木）～20日（土）には集合注射を行います。くわしくはお問い合わせください

注射料金について＝各病院へ▷その他＝環境対策課環境推進係・内線2249

済票の交付が受けられる動物病院		
動物病院名	住所	電話番号
すずめ野動物病院	富士見町1-23-7	☎（521）0324
にじいろアニマルクリニック	柴崎町2-25-7 1階	☎（548）3655
立川中央どうぶつ病院	柴崎町2-7-6 さかえビル1階	☎（512）8510
立川みなみ動物病院	錦町5-8-8	☎（528）1141
どうぶつの森総合病院	羽衣町2-67-12	☎（548）8522
清野獣医科病院	羽衣町2-47-29	☎（522）7274
高村動物病院	羽衣町2-45-17	☎（527）0368
はごろも動物病院	羽衣町2-11-3	☎（512）5988
クレア動物病院	高松町2-38-5	☎（595）7296
渡邊動物病院	砂川町1-53-7	☎（537）4628
おおにし動物病院	砂川町4-19-7	☎（534）9728
立川プラスワン動物病院	栄町6-10-19	☎（534）9387
わかば動物病院	若葉町1-14-2	☎（534）3909
立川動物病院	若葉町2-10-7	☎（538）1055
ゆず動物病院	幸町4-45-6	☎（534）2770
まお動物病院	柏町3-3-10	☎（535）8516
いがり動物病院	柏町4-8-30	☎（535）9119
本間獣医科医院ららぽーと立川立飛病院	泉町935-1 ららぽーと立川立飛店内	☎（512）7866
すみれペットクリニック	一番町2-33-12 ラディーナマンション1階	☎（569）6612
マミー動物病院	西砂町1-80-8 プレミール105	☎（531）3912
昭島動物病院	昭島市中神町1260	☎（541）2510
あだち動物病院	昭島市中神町1377-3	☎（508）5025
本間獣医科医院カインズ昭島病院	昭島市つつじが丘2-8-55 カインズホーム昭島店内	☎（500）5155
かものほし動物病院	昭島市玉川町3-17-14	☎（543）4321
小淵動物病院	武蔵村山市大南3-91-30	☎（565）7772
ふく動物病院	国立市東2-28-1	☎（575）7669
くにたちTLC動物病院	国立市北2-10-4	☎（511）6617
タマペットクリニック	国分寺市西町5-32-9	☎（534）3680

市民交流・クッキング「子どもとわいわいクッキング」

クッキングを通して地域の子どもと大人で交流しましょう

対小学3年生以上の方（小学2年生以下は保護者同伴で参加可）

時4月3日（水）午前10時～午後1時

場柴崎学習館

師料理研究家・小林まどかさん

費500円（材料代）

定20人（申込順）

保若干名（1歳～学齢前）

申3月12日（火）から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

パソコン講座

いずれも対文字入力ができる方

場柴崎学習館

師生涯学習市民リーダーの皆さん

費2,000円（受講料ほか）

定10人（申込順）

保若干名（1歳～学齢前）

持パソコン（Windows7以降）

申3月12日（火）から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

●Excel入門 時4月9日（火）～11日（休）、午前10時～正午（全3回）

●Word入門 時4月23日（火）～25日（休）、午前10時～正午（全3回）

春休み！こども体験まつり

①ポップコーンづくり②お点前体験などの手作り体験ができます。ほかにトールペイント、ソーイング、実験コーナーなど。

①②は申込制（各30人。申込順）。そのほかは直接会

場へ対小学生以上の方（1歳～未就学児は、保護者同伴で参加可）

時3月28日（木）午後1時30分～4時30分

場柴崎学習館

師生涯学習市民リーダーの皆さん

費①50円②100円（いずれも材料代）

申3月12日（火）から電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで柴崎学習館 ☎（524）2773

✉shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

立川に大震災？あなたの備え大丈夫？阪神淡路大震災の体験をふまえて

立川市消費者団体連絡会が主催

時4月10日（水）午前11時～正午

場女性総合センター

師立川市災害ボランティアネット・東條清幸さん

定40人（申込順）

保5人程度（1歳～学齢前）

申3月11日（月）から生活安全課消費生活センター係 ☎（528）6801へ

募集

まちの案内人「ボランティアの会」会員

立川の歴史・文化や自然を勉強し、無償でオリジナル観光まち歩きガイドをするボランティアガイド団体です。立川の魅力を知り、広めませんか。外国語ができる方も募集しています

申4月5日（金）までに立川観光協会 ☎（527）2700へ



アイム市民企画活動事業

男女平等参画社会の実現に向けた事

業（講座やワークショップなど）の企画を募集します

対主体的に事業を企画し、運営できる5人以上の団体（半数以上の方が市内に在住・在勤・在学）

申4月12日（金）までに男女平等参画課（女性総合センター5階）で配布する用紙（市ホームページからダウンロードも可）に必要事項を書いて、男女平等参画課 ☎（528）6801へ

健康

らくらくゴックン（離乳食準備教室）

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます

対・時離乳食を始めていない▷平成30年11月～12月生まれの乳児と保護者＝4月12日（金）▷平成30年12月～平成31年1月生まれの乳児と保護者＝5月10日（金）、いずれも午前10時～11時30分

場健康会館

費100円（材料代）

定各20組（申込順。第1子優先）

申3月11日（月）から健康推進課母子保健係 ☎（527）3234へ

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

休日急患診療所（内科・小児科）

健康会館1階 ☎（526）2004

▷日曜日・祝日＝午前9時～午後8時45分（受付時間）

歯科休日応急診療所

健康会館2階 ☎（527）1900

▷日曜日・祝日＝午前9時～午後4時45分（受付時間）

立川市・立川病院 こども救急室

共済立川病院内 ☎（523）2677

▷月曜～金曜日（祝日を除く）＝午後7時30分～10時（受付時間）

24時間電話案内

医療機関案内「ひまわり」 ☎03（5272）0303

救急相談センター ☎（521）2323

※携帯電話・プッシュ回線からは ☎#7119も利用できます。

健康日程表

①健康相談 個別予約制（1人30分）。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間＝3月14日（木）午後1時20分～2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間＝4月2日（火）午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間＝午前9時30分～10時45分

- 健康会館＝3月27日（水）
- 西砂学習館＝4月3日（水）
- 健康会館＝4月24日（水）
- 砂川学習館＝5月8日（水）

保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。3月27日、4月24日の午前10時～10時30分は、8～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。

③乳児（3～4か月児）・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方はお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、インフルエンザ等の感染症にかかっている場合はご遠慮ください。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

健康推進課① ☎（527）3272、②③ ☎（527）3234

子ども未来センターのコミュニティプログラム

いずれも場子ども未来センター。申込方法等、くわしくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください（上2次元コードからアクセス可）。

●ぐりとぐらのおはなし会 時3月12日（火）午後2時30分～3時

場おはなしサークルぐりとぐら・浅野さん ☎（511）6763

●子どものためのプログラミング道場 時3月17日（日）午前9時30分～11時30分

場Coder Dojo立川・猪股さん ☎（507）1561



催し

こどものためのお箏教室



プロの演奏者による指導で日本の伝統音楽を始めてみませんか🏠小学3年生～中学生🕒4月17日から月3回程度の水曜日▷午後4時～5時▷午後5時30分～6時30分🏟たましんRISURUホール🎫月3,000円(別途こと爪代等6,000円程度)👤4人(抽選)📅3月31日(日)までにお申し込みください。申込方法等くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページをご覧ください🏠立川市地域文化振興財団☎(526)1312

八ヶ岳山荘バスツアー

高遠城址や金櫻神社、景德院の桜巡りといちご狩りの旅です🏠市内在住・在勤・在学の方と家族🕒4月22日(月)午前8時～23日(火)午後5時ごろ(1泊2日)🏟▷1日目＝ファール立川集合～おぎのや諏訪インター店～高遠

城址公園(自由昼食)～八ヶ岳山荘着▷2日目＝山荘～金櫻神社～見晴し園～シャトー勝沼(昼食)～景德院～立川着🎫大人17,500円(65歳以上の方は16,500円)👤45人(申込順。最少催行人数35人)📅3月11日(月)午前10時～20日(水)に株式会社スタービジョン☎042(352)3121へ

イベント企画は株式会社レストラン・ピガール(八ヶ岳山荘指定管理者)、旅行企画・実施は株式会社スタービジョン(旅行業登録:東京都知事登録旅行業第2-5630号)。添乗員が同行します。キャンセルには料金がかかる場合があります。

ほっと一息、気軽におしゃべり♪

同じ悩みや不安を抱えている人、経験のある人と出会える場所です。出産予定の方も大歓迎。時間内は出入り自由。いずれも直接会場へ🏠子ども家庭支援センター☎(528)6871

●双子・三つ子のママ・パパおしゃべり会 多胎児の親ならではの悩みを共有し、子育ての工夫や方法を探してみませんか🕒毎月第1火曜日、午前10時～正午🏟子ども未来センター(7月・11月は西砂学習館)🎫50円(茶菓子代)

●ひとり親のママ・パパおしゃべり会 ひとり親の方や、その関係者の自由な語らいの場所です🕒毎月第3土曜日、午後2時～4時🏟子ども未来センター🎫100円(茶菓子代)

市民伝言板 掲載申し込み手続きが4月1日(月)受け付け分から変わります

市民伝言板(下段参照)は、市内で開催される催し、市民団体の会員募集をご案内するコーナーです。4月1日(月)受け付け分から、市民伝言板への掲載申し込みが掲載基準に沿っているかを確認するため、社会教育関係団体に登録のある団体を除き、年度最初の申し込みの際に掲載団体登録用紙の提出をお願いすることになりました。

掲載団体登録用紙の提出がない場合は受け付けできません。この登録は提出のあった年度内に限り有効となります。

また、社会教育関係団体は、生涯学習推進センターに必要な情報を照会する場合がありますので、団体番号を記入してください。ご協力をお願いします。🏠広報課・内線2744

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●第15回弁護士さんと語ろうシリーズ～憲法11条から見たSDGs 錦法律を知る会が主催。世界の戦争、貧困、飢餓や難民問題をなくすために何ができるのか。SDGs(持続可能な開発目標)の17の目標について、憲法11条から見た目標達成への道すじを学びます🏠おおむね40代～60代の市民の方🕒3月16日(土)午後1時30分～4時30分🏟錦学習館🏠弁護士・山口真美さん🎫500円(資料代)👤25人(申込順)📅馬場さん☎070(3542)2860

●講話～障がい年金の賢い貰い方 たま年金研究会が主催。障がい年金を必要としている人へ、確かな申請の要領を

●お子さんの発達が気になる方のおしゃべり会 「子どもとの関わり方が分からない」「ほかの子と違うかな」などの不安や悩みを一緒に話しませんか🕒毎月第3火曜日、午前10時～正午🏟子ども未来センター🎫100円(茶菓子代)👤若若干名(1歳～学齢前)

上映会「ある精肉店のはなし」

大阪で精肉店を営む家族がいのちと向き合う日々を描いたドキュメンタリー映画です。上映後は監督からお話を聞きます🕒3月30日(土)午前10時30分～午後1時🏟柴崎学習館🏠映画監督・瀬瀬あやさん👤40人(申込順)📅3月12日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

生きがいと交流の寿教室

60歳以上の市民の方を対象に来年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へお問い合わせください🎫年会費2,000円(ほかに参加費がかかる教室もあります)📅3月12日(火)から希望する教室の担当学習館(下表)へ(申込順)

教室名(会場)	開講式日時	主な内容と活動日	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室(柴崎学習館)	4月18日(木) 午後1時30分から	健康体操、民謡教室、フォークダンスほか 毎週木曜日、午後1時30分～3時	柴崎学習館 ☎(524)2773
羽衣寿教室(羽衣中央会館)	4月17日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス 第1・第3水曜日・金曜日、午前10時～11時30分	
砂川寿教室(砂川学習館)	4月10日(水) 午後1時30分から	健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分～3時	砂川学習館 ☎(535)5959
こぶし寿教室(こぶし会館)	4月12日(金) 午後2時から	健康体操、コーラス、カラオケ 毎週金曜日、午後2時～4時(健康体操は午後3時30分まで)	西砂学習館 ☎(531)0431
西砂寿教室(西砂学習館)	4月4日(木) 午後1時30分から	健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分～3時	
高松寿教室(高松学習館)	4月10日(水) 午後1時30分から	▶健康体操＝主に第3水曜日、午後2時から▶気功＝主に第2木曜日、午後1時30分から▶民謡＝主に第3木曜日、午後1時30分から	高松学習館 ☎(527)0014
錦寿教室(錦学習館)	4月10日(水) 午後1時30分から	▶フラダンス＝火曜日▶健康体操＝木曜日▶民謡踊り＝金曜日、いずれも月に1～2回、午後1時30分から	錦学習館 ☎(527)6743
栄寿教室(幸学習館)	4月16日(火) 午前10時から	健康体操、コーラスほか 毎週火曜日、午前10時～11時30分	幸学習館 ☎(534)3076
若葉寿教室(若葉会館)	4月10日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス、学習会ほか 毎週水曜日、午前10時～11時30分	

13日(水)午後6時30分開演(午後6時開場)🏟たましんRISURUホール🎫1,000円👤246人(申込順)📅宮島さん☎090(6713)2791

●フラダンス体験レッスン Ka Puaが主催。健康と美容のため、楽しくフラダンスを踊りませんか🏠初心者の方(経験者の方はご相談ください)🕒▷3月13日・27日、4月3日・10日・17日の水曜日、午後7時～8時▷3月15日、4月5日・12日・19日の金曜日、午前9時15分～10時15分🏟たましんRISURUホール👤各10人(申込順)📅津根さん☎090(3570)1635

会員募集

●立川太極会 1か月(4回)体験無料。健康のためや武術として太極拳に興味がある方をお待ちしています。日程は「立川太極会」のホームページをご覧ください🕒毎月第1・第3土曜日、第2・第4日曜日、いずれも午前10時～正午

立川市役所ロビーコンサート



パンフルートとピアノのデュオ。出演は櫻岡史子さん(パンフルート)、佃恵井子さん(ピアノ)。曲は映画「ザ・ローズ」より「愛は花、君はその種子」、「サリーガーデン」(アイルランド民謡)ほか。直接会場へ🕒3月19日(火)午後0時20分～0時50分🏟市役所1階多目的プラザ🏠立川市地域文化振興財団☎(526)1312

！お知らせ

国民年金～学生納付特例の手続きをお忘れなく

学生納付特例制度とは、大学・専修学校などの学生で、収入が少なく国民年金保険料を納付することが困難なときに、本人の所得が一定基準以下の場合、納付義務が猶予される制度です。学生納付特例制度は年度ごとに申請が必要です。過去の申請が済んでいない方は申請時点の2年1か月前までさかのぼって申請できます。また、平成31年度分については4月から受け付けです。はがき様式の申請書が届いた方はその書類を返送して

ください。届かない方は窓口での手続きが必要です。手続きの際は、学生証、年金手帳、印鑑をご持参ください。国民保険年金課国民年金係・内線1394

特別相談「若者のトラブル110番」

都の若者向け悪質商法防止キャンペーンの一環として「若者のトラブルに関する特別相談」を実施します。直接または電話☎(528)6810（相談直通）でご相談ください。市内在住・在勤・在学の方 時 3月11日(月)・12日(火)、午前9時～午後4時 場 消費生活センター（女性総合センター5階） 生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801

東京2020オリンピック・パラリンピック開催まであと500日！

東京2020大会500日前を記念して展示を行います。直接会場へ。いずれも 時 3月11日(月)～22日(金)、午前8時30分～午後10時（初日は午前10時から、最終日は午後3時まで）。①は土曜・日曜日、祝日を除く。場 市役所1階多目的プラザ 国民オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

①事前キャンプ応援企画・ベラルーシ展

市内で事前キャンプを行うベラルーシ共和国新体操ナショナルチームの紹介や、ベラルーシ共和国の菓を使った伝統工芸品、美しい刺繍のリネンや民族衣装、パネル等を展示します。

②2020年に向けたポスター・作文コンクール受賞作品展示

昨年行った「世界ともだちプロジェクト応援事業 2020年に向けたポスター・作文コンクール」の受賞作品を展示します。立川商工会議所東京オリンピック・パラリンピック対策協議会が主催。

東京2020 オリンピックまで 502 日 パラリンピックまで 534 日（3/10時点）

赤十字エイドステーション立ち上げ訓練

災害時の帰宅困難者のために日本赤十字社が設置するエイドステーションの立ち上げ訓練を立川市赤十字奉仕団とともにを行います。直接会場へ 時 3月16日(土)午前10時～正午（雨天中止） 場 砂川中央地区多目的運動広場 福祉総務課調整係・内線1490

シニア

認知症相談会

認知症は早期対応が効果的。気になることをお気軽にご相談ください。時 3月27日(水)午前10時～正午 場 一番福祉会館 3組（申込順） 高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

家でもできる健康体操

いすに座ってできる筋力維持・向上のための体操です。対象 要介護認定未申請の65歳以上の市民の方 時 4月～平成32（2020）年3月の毎月第3月曜日、午後2時～3時30分（全12回、初回は4月15日(月)） 場 総合福祉センター 健康運動実践指導者・薮本隆子さん 定 25人（抽選） 申 3月29日(金)（必着）までに往復はがきに「家でもできる健康体操希望」、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて南部西ふじみ地域包括支援センター（〒190-0013富士見町2-36-47） ☎(540)0311へ

介護予防教室「アクティブ体操・春コース」

転ばない体づくりを楽しく行います。対象 65歳以上の市民の方 時 4月～9月の第4土曜日、午後1時30分～3時（全6回） 場 高松学習館 定 25人（抽選） 申 3月22日(金)（消印有効）までに、往復はがき（1枚につき1人）に「アクティブ体操・春コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター（〒190-0011高松町2-27-27） ☎(540)2031へ

柔道整復師による介護予防講座

運動器障害、介護予防のための体操を学びます。対象 65歳以上の市民の方 時 3月27日(水)午後2時～3時30分 場 柴崎学習館 師 柔道整復師・西村耕治さん 定 40人（申込順） 申 南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

市公式ツイッターのご利用を

市政情報、イベント情報などを発信

@tachikawa_tokyo

国民広報課・内線2747

たちかわ競輪開催日

●3月11日～13日（前橋F1ガールズを場外発売）

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5

くらしの相談日程					市役所 ☎(523)2111					☎=予約制 ㊟=直接会場（先着順） ☎=電話相談 祝日はお休み				
相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先	相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先					
☎法律相談 相続・金銭貸借等、民事的な法律全般	第1～第4月曜日	9:30～正午	市民相談室	市民相談係 ☎(528)4319	総合福祉センターでの各種相談	☎成年後見相談	第2土曜日	総合福祉センター	地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319					
	第1木曜日	13:30～16:30	女性総合センター・アイム5階			☎相続相談	第2・第4火曜日							
	第2木曜日		たましんRISURUホール5階			☎法律相談	第3土曜日							
	第3木曜日		市民相談室			㊟☎アルコール相談	第2・第4水曜日							
	第4木曜日		立川タクロス1階			㊟☎くらしや仕事の相談	月曜～金曜日							
☎相続・登記・成年後見等	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30	☎☎精神障害者の家族相談			第2月曜日（祝日の場合は第3月曜日）	立川麦の会 ☎(563)4569							
☎税務相談 所得税、相続税、贈与税等	第2・第4水曜日	13:30～16:25												
☎家事相談 夫婦間、親子間、離婚問題等	第1～第4木曜日 第1・第3火曜日	9:20～正午	市民相談室		☎☎女性相談	月曜～金曜日		8:30～17:00 （正午～13:00を除く）	生活福祉課	生活福祉課・内線1545				
	第2・第4火曜日	13:30～16:10					子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1345						
☎不動産相談 不動産の売買、賃貸借契約等	第2・第4水曜日	13:30～16:30	子ども未来センターでの各種相談		☎☎☎子ども総合相談受付 どこに相談したらいいかわからない子どもに関する相談	月曜～土曜日	9:00～17:00	子ども未来センター	子ども家庭支援センター ☎(529)8566					
☎交通事故相談	第1水曜日	13:30～16:00							☎☎子育て家庭の相談 子育て家庭への支援の相談	子ども家庭相談係 ☎(528)6871				
☎行政手続相談 在留資格・帰化、相続・遺言	第2火曜日	9:20～正午			☎☎発達相談 子どもの発達が気になるとき	発達支援係 ☎(529)8586								
㊟犯罪被害者等支援相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 （正午～13:00を除く）			☎☎教育・就学相談 学校や家庭での悩み・就学相談	教育支援課相談係 ☎(527)6171								
㊟公益通報者保護相談 （外部通報窓口）														
☎人権悩みごと相談 不当な扱い、いやがらせ等	第1水曜日	9:30～11:45			子育てひろば ㊟☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日			10:00～正午 （一部午後あり）	子育てひろば（児童館ほか）	子育てひろば担当 ☎(528)4335			
☎行政相談 国等への苦情、要望等	第3水曜日													
㊟☎消費生活相談 契約トラブル、商品知識、架空請求、多重債務	月曜～金曜日 （第3木曜日は電話相談のみ）	9:00～16:00	女性総合センター・アイム5階	消費生活センター ☎(528)6810	㊟在留資格、外国人相談	中国語	第1・第4土曜日	13:00～16:00	女性総合センター・アイム5階	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310				
	☎☎カウンセリング相談	火曜・水曜・土曜日 （土曜日は電話相談のみ）	13:00～17:00	男女平等参画係 ☎(528)6801		英語・ポルトガル語	第2土曜日							
						英語	第3・第5土曜日				第1土曜日は行政書士と生活相談員、第2・第3土曜日は行政書士、第4・第5土曜日は生活相談員が対応			



ここが
大好き
立川

vol.46

写真は随時募集中!
くわしくは、市ホームページへ



「なかよし」
ともみおさん(錦町)

大好きなお友達と大好きな電車。
かわいい後ろ姿に思わずシャッターを切りました。これからもずっと一緒に遊ぼうね!

春

おでかけしましょう



3/24日

春の樹林開放日

武蔵野のおもかげが残る保護樹林を開放します。早春の植物をはじめとする自然を、散策しながらお楽しみください。敷地内で「コブシとオカリナの共演～日本と世界の調べを楽しむ」と題したミニ演奏会を開催。演奏は大谷隆三さん。直接会場へ**時**3月24日(日)午前10時～正午(ミニ演奏会は午前10時30分から)**場**保護樹林(幸町5-96-7)**団**NPO法人グリーンサンクチュアリ悠・渡邊さん**☎**090(4206)0177、市公園緑地課・内線2260

ログハウスでお茶とお菓子(500円)も楽しめます♪



3/30日

みらきちからの挑戦状！ ～子ども未来センターから脱出せよ

子ども未来センター館内に隠された謎を解いて脱出するゲームです。子どもから大人までみんなが楽しめる仕掛けがたくさん! 申込方法など、くわしくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください**時**3月30日(土)午前10時～午後5時30分**場**子ども未来センター**団**市民活動コーディネーター・塩成さん**☎**080(2016)1477**ec-program@t-mirai.com**



3/31日

春うらら国立・立川 さくらウォーキング

立川観光協会と国立市観光まちづくり協会合同のまち歩きです。立川発と国立発の2コース(各約8km)。直接集合場所へ**時**3月31日(日)午前10時～午後3時〔雨天実施〕**場**▷立川発コース＝JR立川駅北改札口外集合(ヤマダ電機側デッキ上)～根川緑道ほか～JR国立駅南口〔国立発は逆コース〕**時**昼食、飲み物**団**立川観光協会**☎**(527)2700



4/2日

桜を見ながら ゆったりウォーキング

泉体育館駅から立飛駅までを健康ささえ隊のメンバーと一緒に、桜を楽しみながらゆったり歩きます(約4km)。途中、南極・北極科学館と国文学研究資料館の見学も**対**市民の方**時**4月2日(火)午前9時30分～11時30分ごろ〔雨天中止〕**場**泉体育館駅西側集合**定**20人(申込順)**持**あるけカード(お持ちの方)、飲み物**申**3月11日(月)から健康推進課地域支援係**☎**(527)3632へ



4/7日

根川と多摩川の自然観察

桜の名所である根川緑道と、自然いっぱいの多摩川の河原を散策します。この催しは、郷土の理解を深める「立川市民科」です**対**小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)**時**4月7日(日)午前9時30分～正午ごろ〔小雨実施〕**場**柴崎市民体育館正面入り口集合～たまがわ・みらいパーク解散(約5km)**師**緑花文化士・池村国弘さん**定**20人(申込順)**持**雨具、帽子、飲み物、カメラ、観察用のルーペ(お持ちの方)**申**3月10日(日)から歴史民俗資料館**☎**(525)0860へ



《広告欄》