



[主な内容] ▶4面 高齢期をいきいきと ▶5面 「子育て」でつながろう ▶6・7面 もっと減らそう食品ロス

吸う人も吸わない人も 快適に過ごせるまちに



受動喫煙を防ぐための 新たなルールが始まります

国の改正健康増進法と、都の受動喫煙防止条例が、4月1日に全面施行されます。これに伴い、あらゆる施設は、原則、屋内禁煙となります。

屋内や屋外、路上の喫煙ルールについては2面へ

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

■感染予防に努めましょう

こまめな手洗い、咳エチケットを心がけ、体調が悪いときは外出を控えましょう。

●感染の予防や心配な症状があらわれたら… 一般電話相談 ☎0570(550)571〔午前9時～午後9時〕

●感染が疑われる場合は… 帰国者・接触者電話相談センター

▶月曜～金曜日の午前9時～午後5時 ☎(524)5171

▶月曜～金曜日の午後5時～翌午前9時、土曜・日曜日、祝日 ☎03(5320)4592

■イベント等の中止

市内で開催予定のイベント・講座などは、中止・延期になる場合があります。市ホームページ(下2次元コードからアクセス可)をご覧ください。各問い合せ先へ。



昨年暮れに、中国の武漢市で発症が確認された新型コロナウイルス感染症ですが、今や世界中に拡散し猛威を振るっています。

日本でも、3月2日現在、感染者数は980人と千人に迫り、亡くなられた方も12人に達して、いまだ衰える気配はありません。本市におきましても、3月8日に開催予定だった立川シティハーフマラソンを、苦渋の決断ではありましたが中止としました。大会中止の可否の検討においては、本大会が地域の多くの皆さんの力添えで支えられていることを確信し、改めて感謝の念を強くしました。

このほか、本市が主催するイベントのうち、大規模なものや飲食を伴うもの等につきましては感染拡大防止のため中止とするともに、小・中学校については、国の強い要請を受け、3月2日午後から春休みまで休校としています。保育園や学童保育所などは開所していますが、家庭での保育にご協力をお願いいたします。

今が感染拡大を抑えるための重要な時期です。市民や事業者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

立川市長 清水 庄平

かたらい 夢みらい

受動喫煙を防ぐための新たなルールが始まります

4月1日から、2人以上の人が利用するすべての施設で原則屋内禁煙になります。これにより、決められた場所以外では喫煙できません。また、施設の管理権原者等に、受動喫煙を防止するための配慮義務等の新たな責務ができます。



たとえば…



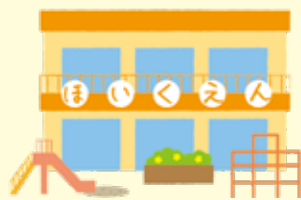
受動喫煙とは…たばこを吸わない人が、他人の喫煙によって、たばこから発生した煙を吸ってしまうこと。

学校や保育園、病院、行政機関の庁舎など

学校



保育園



 原則敷地内禁煙

ホテルや飲食店、オフィスなど

ホテル



飲食店



 原則屋内禁煙

(基準を満たした喫煙専用室、ホテル内の客室は喫煙可)

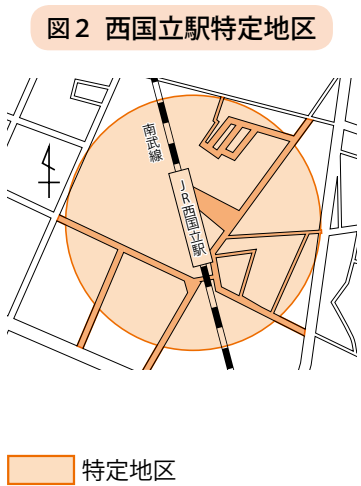
市の施設は、4月1日(水)から一部の施設を除き、原則敷地内禁煙となります。

くわしくは… 東京都受動喫煙防止対策相談窓口 ☎0570(069)690へ

路上でも喫煙のルールを守りましょう

「立川市安全で快適な生活環境を確保するための喫煙制限条例」によって、歩きたばこ等が禁止されています。

- 市内全域で歩きたばこはできません
市内全域の道路や公園など公共の場での歩きたばこやポイ捨てはできません。
 - 「特定地区」では路上喫煙はできません
特定地区であるJR立川駅を中心とした半径250メートル以内の区域(図1)、JR西国立駅を中心とした半径150メートル以内の区域(図2)では、路上喫煙はできません。
- 問環境対策課・内線2243



東京2020オリンピック聖火リレーボランティアを募集

市内で実施される聖火リレーの運営にご協力をいただく「東京都聖火リレーサポーター」(区市町村ボランティア)を募集します。観客の皆さんやボランティアの方々をはじめとするスタッフ全員が一体となって立川市での聖火リレーを盛り上げていきましょう。

- 活動日 7月13日(月)
- 活動時間 2～4時間程度
- 募集人数 80人程度(抽選)
- 活動内容 市内における聖火リレー沿道の走路管理、観衆・雑踏の整理、資機材の設置・撤去、セレモニー会場や聖火ランナー集合場所における運営補助や案内等(聖火リレーを観覧できない場所への配置となる可能性があります)

申込方法等くわしくは、市役所1階総合案内や窓口サービスセンターで配布する募集要項(市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください。

問市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2681

東京2020大会期間中の交通混雑緩和にご協力をお願いします

東京2020大会期間中は、世界中・日本中から延べ1,000万人以上の人々が東京を訪れ、競技前後の時間帯に鉄道や道路の混雑が予想されます。大会期間中の交通混雑に備え、今から計画的な準備をお願いします。

- 混雑緩和のためのご協力を特にお願いしたい期間
7月20日(月)～8月10日(月・祝) 8月25日(火)～9月6日(日)
- 大会開催期間 オリンピック＝7月24日(金・祝)～8月9日(日)
パラリンピック＝8月25日(火)～9月6日(日)
- ご協力をお願いしたいこと
 - 生活用品の買い置き
 - 大会期間を外した宅配(早めのお中元等)
 - 時差出勤
 - テレワーク
 - 計画的な休暇の取得
 - 混雑するルート・時間の回避

くわしくは、「2020TDM推進プロジェクト」のホームページをご覧ください。

問東京都オリンピック・パラリンピック準備局輸送課☎03(5320)7732

東日本大震災追悼式にあわせ、3月11日(水)午後2時46分に黙とうをお願いします問総務課・内線2593

各種税金の手続きをお忘れなく

市民税・都民税、所得税の申告は4月16日(木)まで期限を延長



市民税・都民税、所得税・復興特別所得税の申告は3月16日（月）までとなっていました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため4月16日（木）まで延長することとなりました（土曜・日曜日、祝日を除く）。

市民税・都民税 申告は市役所課税課へ

令和2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。

令和元（平成31）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。

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、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、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とおり
▼事務系Ⅱ事務机、椅子、書棚、OA機器など
▼飲食業Ⅱ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Ⅱ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Ⅱ洗濯機、脱水機、ドライ機、ボイラーなど
▼病院・医院Ⅱ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Ⅱ舗装路面、門塀、看板など

課税課償却資産係・内線1228

市税・保険料の納付相談 窓口を3月22日（日）・3月29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22日②3月29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16日（月）から①は3月19日（木）まで②は3月27日（金）までに収納課・内線1261へ

窓口サービスセンターの 会計年度任用職員を募集

応募方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください。

▼業務内容Ⅱ窓口業務と電話対応等
▼勤務Ⅱ週5日（シフト制）土曜・日曜日の勤務が月2回程度、午後8時15分までの勤務が月5回程度あり
▼募集人数Ⅱ1人（選考）
問窓口サービスセンター ☎（540）0020

都営住宅随時募集

募集戸数・申込資格は募集案内でご確認ください。

随時募集では、いつでも申し込みができます。入居資格審査が順調に進んだ場合、最短で申し込みから3か月程度で入居できます。抽選は行いません。

▼申込方法Ⅱ随時募集専用ダイヤルのみ ☎03（5467）9266
▼募集住宅Ⅱ家族向け（2人以上のご家族が対象。市

内の住宅募集はありません）
▼募集案内配布場所Ⅱ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、各連絡所、東京都住宅供給公社立川営業所（曙町2-34-7ファーストビル3階）
問市住宅課・内線2558

小学新1年生に義務教育 就学児医療証を発送

4月に小学1年生になるお子さんがいる家庭に、義務教育就学児医療証（4月1日（水）から有効）を3月13日（金）に発送します。これまでの乳幼児医療証は、4月1日（水）から使用できなくなります。なお、所得制限を超えている場合やひとり親家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、各連絡所で回収します。
問子育て推進課・内線1347

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、令和2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。

問保険年金課国民年金係・内線1394

公開する会議日程

市は、開かれた市政を推進するため、審議会などの会議を公開しています。いずれも直接会場へ（先着順）。

●市史編さん委員会 時3月19日（木）午後1時30分から場市役所1階104会議室
定5人間地域文化課市史編さん担当・内線4044

●建築審査会 時3月19日（木）午後3時から場たましんRIS URUホール5階第6・第7会議室
定10人間建築指導課庶務係・内線2331

●農業委員会総会 時3月25日（水）午後2時から場市役所2階208・209会議室
定4人間農業委員会事務局・内線2654

●いじめ防止対策審議会 時3月25日（水）午後3時～5時場市役所3階302会議室
定5人間指導課・内線2486

今月の納期 3月31日（火）

▷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

高齢期をいきいきと いつまでも私らしく

いつまでも元気に楽しく毎日を過ごしたい、過ごしてもらいたい、
というのは誰もが願う共通の思いです。さまざまな催しや講座を利用
して充実した高齢期を送りませんか。

健康ダンシング

体操のあと、簡単なエアロビクスをしま
す。インストラクターは山下和子さん。車い
すの方も参加いただけます。対65歳以上の市
民の方。時3月25日(水)午後2時～3時30分。場
柴崎学習館。定30人(申込順)。申南部西ふじみ
地域包括支援センター。 ☎(540)0311へ

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65
歳以上の市民の方。時4月～9月の第4土曜
日(5月は第3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21日(出)[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

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。対要介護認定未申請の65歳以上の
市民の方。時4月～令和3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20日(月)。場総合福祉センター。師健康運動
実践指導者・藪本隆子さん。定25人(抽選)。申3
月27日(金)[必着]までに往復はがきに「家でも
できる健康体操」、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

早朝テニス講習会

硬式テニスを通して仲間づくりをします。未
経験者や初心者も参加できます。くわしくは、
「立川市社会福祉協議
会」のホームページをご
覧ください。対市内在住・
在勤の60歳以上の方。時
5月13日～令和3年3月

31日の水曜日(全44回)、午前6時30分～8
時30分〔4月22日(水)にオリエンテーション、体
力測定を行います〕。場錦町庭球場。費11,000円
(参加費)。定40人(抽選)。申4月10日(金)[消印有
効]までに、往復はがきに「テニス講習会」、
住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電
話番号、テニス歴、返信用宛先を書いて、立
川市社会福祉協議会〔〒190-0013富士見町
2-36-47〕 ☎(540)0200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令和3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。費年会費2,000円(ほかに参加費がかかる教室もあります)
申3月10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16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15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8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10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～3時30分	
西砂寿教室 (西砂学習館)	4月9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	西砂学習館 ☎(531)0431
高松寿教室 (高松学習館)	4月8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8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14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8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	

3月22日(日) 29日(日) 臨時休日窓口 を開設

引っ越しシーズンにあわせ、3月
22日・29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
図市役所代表電話 ☎(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 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▶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 ☎(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児童手当に関する業務 ②乳幼児医療費助成に関する業務 ③義務教育就学児医療費助成に関する業務 ④ひとり親家庭等の手当に関する業務 ⑤ひとり親家庭等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) ①②③内線1347 ④⑤内線1350
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

子育てサークル
～子どもと一緒に
気軽に活動しませんか

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等が無料で利用できます▶登録要件▶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

申子ども家庭支援センター（子ども未来センター1階）で配布する登録申請書（市ホームページからダウンロードも可）に会員名簿を添えて、
子ども家庭支援センター☎（528）6871へ



「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・パパたちが欲しいと思うものを形にするお手伝いや、子育て支援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▶活動期間＝4月1日（水）～令和3年3月31日（水）▶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



申3月10日（火）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



「子育て」で
つながろう♪

子育て中の親にとって、不安や悩みを気軽に相談できる仲間や場所はとても重要です。親同士の交流の場や仲間づくりのきっかけとなるような催しなどを紹介します。



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などとお会いします。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問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 時毎月第1火曜日（5月・11月は第2火曜日）、午前10時～正午場子ども未来センター（7月・11月は西砂学習館）費50円（茶菓子代）
- ひとり親のママ・パパおしゃべり会 時毎月第3土曜日（令和3年3月は第2土曜日）、午後2時～4時場子ども未来センター費100円（茶菓子代）
- お子さんの発達が気になる方のおしゃべり会 時毎月第3火曜日、午前10時～正午場子ども未来センター費100円（茶菓子代）保若干名（1歳～学齢前）



いちごクラブplus

身長・体重測定と足形をとります。子育ての友達づくりのきっかけにも。直接会場へ対0歳～1歳6か月の子どもと保護者時4月1日（水）午後1時30分～2時30分場子ども未来センター定20組程度問子育て支援事務局☎（529）8664

パパ&ベビーヨガ

対市内在住のおおむね1歳～2歳のあんよができる子どもと保護者時4月18日（土）午前10時30分～11時15分場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん定10組（申込順）申3月10日（火）午前10時から子育て支援事務局☎（529）8664へ



狂犬病予防接種を受けさせましょう



飼い犬の登録をされている方に、令和2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（火）までに届かない場合はご連絡ください。また、右表の動物病院で予防接種をすると、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。動物病院発行の注射証明書と今回お送りする案内をお持ちください。
問▶注射料金について＝各病院▶その他＝環境対策課環境推進係・内線2249

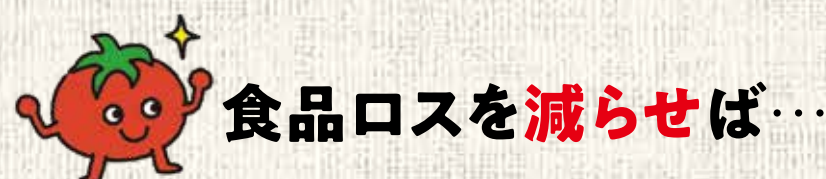
動物病院名	住所	電話番号	動物病院名	住所	電話番号
すずめ野動物病院	富士見町1-23-7	☎（521）0324	まお動物病院	柏町3-3-10	☎（535）8516
にじいろアニマルクリニック	柴崎町2-25-7 1階	☎（548）3655	いがり動物病院	柏町4-8-30	☎（535）9119
立川中央どうぶつ病院	柴崎町2-7-6 さかえビル1階	☎（512）8510	すみれペットクリニック	一番町2-33-12 ラディーナマンション102	☎（569）6612
立川みなみ動物病院	錦町5-8-8	☎（528）1141	マミー動物病院	西砂町1-80-8 プレミール105	☎（531）3912
どうぶつの森総合病院	羽衣町2-67-12	☎（548）8522	昭島動物病院	昭島市中神町1260	☎（541）2510
清野獣医科病院	羽衣町2-47-29	☎（522）7274	あだち動物病院	昭島市中神町1377-3	☎（508）5025
高村動物病院	羽衣町2-45-17	☎（527）0368	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
はごろも動物病院	羽衣町2-11-3	☎（512）5988	かものはし動物病院	昭島市玉川町3-17-14	☎（543）4321
クリア動物病院	高松町2-38-5	☎（595）7296	小淵動物病院	武蔵村山市大南3-91-30	☎（565）7772
渡邊動物病院	砂川町1-53-7	☎（537）4628	ふく動物病院	国立市東2-28-1	☎（575）7669
おおにし動物病院	砂川町4-19-7	☎（534）9728	くにたちTLC動物病院	国立市北2-10-4	☎（511）6617
立川プラスワン動物病院	栄町6-10-19	☎（534）9387	タマペットクリニック	国分寺市西町5-32-9	☎（534）3680
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			

さらピカ生活はじめませんか もっと減らそう食品ロス

ごみ対策課・内線6748

さらピカ生活ってなに？

まだ食べられるのにごみになってしまう食べもの(食品ロス)をできるだけなくす「お皿がピカピカになるくらいおいしく、楽しく食べきる生活」です。日本で発生する食品ロスの量は約643万トン(平成28年度推計)にもなり、これは国連世界食糧計画(WFP)による食糧援助量(441万トン)の約1.4倍にもなります。



地球環境にプラス！

水分の多い生ごみを焼却するには多くのエネルギーが必要となります。食べきる・使いきることで、家庭やお店から出るごみの減量となり、ごみ処理による環境負荷の軽減にもつながります。

家計にもプラス効果！

家庭でごみとなった食品を、その食品を買った値段に置き換えてみてください。食品ロスは意識一つで減らせます。毎日の「もったいない！」を減らすことで、少しずつ節約できます。



立川市の実態は…

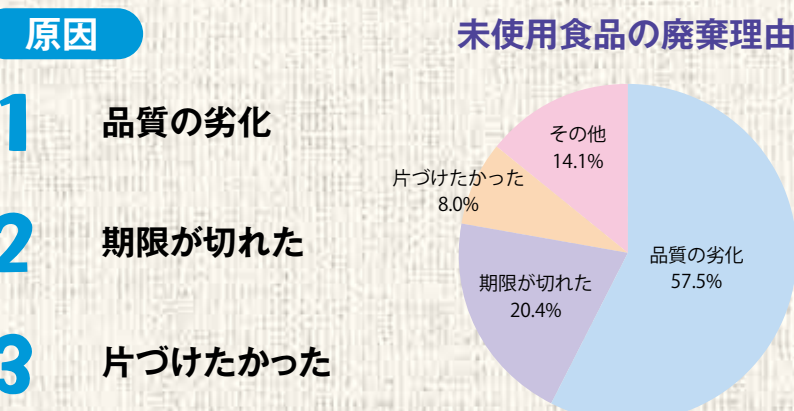
令和元年7月1日～28日の期間で、各家庭で日々発生する食品ロスの量や原因を把握するため、81世帯の方にご協力いただき、食品ロス市民モニター調査を実施しました。

未使用の食品



ロス 期間中に発生した食品ロスの**60%**が未使用食品でした。

- 野菜** (未使用食品の56%)
未使用食品の半分以上を占めています。野菜の中でもキュウリやキャベツが多かったです。
- 果物** (未使用食品の11%)
未使用食品の1割が果物です。リンゴが最も多く、調査期間が7月ということもあり、スイカも目立ちました。
- ご飯・穀類** (未使用食品の7%)
うどんやそば、スパゲティといった麺類の未使用が多かったです。

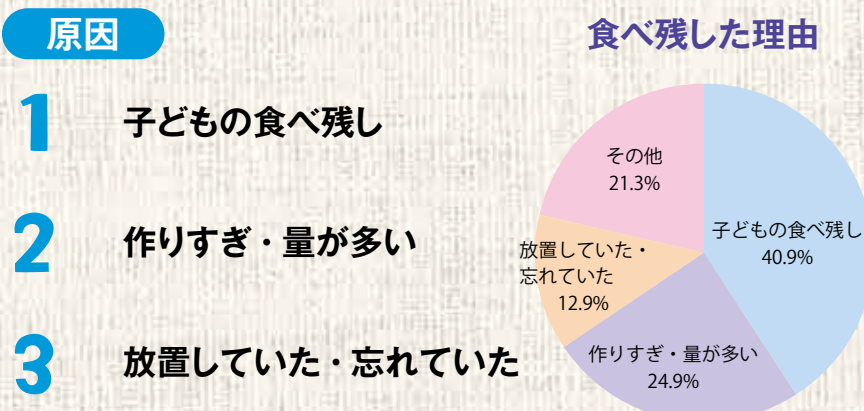


食べ残し



ロス 期間中に発生した食品ロスの**40%**が食べ残しでした。

- ご飯・穀類** (食べ残しの31%)
未使用食品と違い、お米やチャーハンといったご飯ものの食べ残しが多かったです。
- 野菜** (食べ残しの25%)
特定の野菜が食べ残されるといった偏りは見られませんでした。
- 肉・加工肉** (食べ残しの10%)
野菜同様に特定の偏りはありませんでした。



今日から使える！ たちかわ食べきり実践法

今回の食品ロス市民モニター調査では、どうすれば食品ロスを減らすことができたかのアンケートも実施しました。結果は次のとおり。いずれも簡単な方法ばかりです。今日から皆さんも実践してみましょう。



実践1 冷蔵庫の整理

モニター調査の結果、食品ロスを減らす方法として一番多く選ばれたのが『冷蔵庫の整理』です。「見える収納」を意識し、冷蔵庫の死角をなくしましょう。消費期限が近いものや、足の早い食品などは手前に置くように心がけるだけでも食品ロスを減らせます。

Check!

- ☒ **見える収納** 奥まできちんと見れば、期限切れや同じものを買ってしまうのを防げます。
- ☒ **カテゴリー分け** 「朝食セット」など、同じタイミングで使うもので分けて収納すれば把握しやすくなります。
- ☒ **定位置を決める** カテゴリー分けした後、置く場所も定位置として決めると、もっと分かりやすくなります。
- ☒ **手前は優先スペース** 早めに食べたほうがいいものは冷蔵庫の下段や手前など目の付くところに収納し、期限切れを防ぎましょう。



冷蔵庫内の高い場所は、縦長のケースを使い、取り出しやすくしましょう



いつまでに使えばいいのか、見やすい場所に書きましょう



実践2 冷蔵庫内のリストアップ & メモ貼り

期限の早めの確認も食品ロスを防ぐのに有効な手段です。冷蔵庫に入っている食品のうち、期限が近いものや早めに食べてほしいものなどをリストアップし、メモとして冷蔵庫に貼りつけることで食品ロスを防げます。

実践3 長持ち保存法の実践

野菜は立てて収納すると長持ちします。長い野菜は野菜室の深さにあわせて、切ってから収納しましょう。
また、ご飯は冷凍するとおいしさが長持ちします。それぞれの食材にあった方法で、保存しましょう。

実践4 使い切りレシピの活用

野菜の皮や葉など、普段ならごみになってしまう部分も実はおいしく調理することができます。市と立川女子高等学校クッキング部が一緒に作った「食べきりレシピでCOOKING」には、そんなレシピがたくさん載っています。くわしくは、市ホームページをご覧ください。



やってよかった！ モニターの声



ダイアリーの記入を意識することで、無駄な買い物が減ったり、消費期限をみてさっと料理して食べたりするきっかけとなりました。

今回の取り組みで意識することは大事だと感じました。書き残し、記憶に残すことで、食品ロスを減らすことができると思いました。



「食べきり協力店」 募集中

市は、小盛りメニューや持ち帰り対応など、食品ロス削減に取り組む飲食店を「食べきり協力店」として認定しています。くわしくは、市ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



スポーツ

柴崎市民体育館の臨時休館

3月30日(月)～4月1日(水)、設備や備品等の入れ替えのため柴崎市民体育館は臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします問スポーツ振興課☎(529)8515

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、費用等は下表のとおり☎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(水)(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)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話

コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員
水曜A	午前	4月1日～7月22日 (4月29日、5月6日を除く)	15回	3,000円	各100人 (抽選)
水曜B	午後				
水曜C	夜間				
金曜	午後	4月3日～7月17日 (5月1日を除く)			
土曜	午前	4月4日～7月18日 (5月2日を除く)			
▶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					

番号、在勤・在学の方は勤務先名が学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

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。新たに登録する場合は、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11日・25日、5月2日・16日、6月6日・20日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間)▶利用料金＝1単位1,600円▶☎3月17日(火)(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、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。

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。
●テニス(地区対抗の部)▷優勝＝幸町体育会▷準優勝＝富士見町体育会▷第3位＝錦町体育会
●バスケットボール▶中学校男子▷優勝＝二中▷準優勝＝五中▷第3位＝三中▶中学校女子▷優勝＝五中▷準優勝＝四中▷第3位＝三中
●ダンススポーツ▶スタンダード▷市長杯・体育協会長杯＝柿内聡朗、保谷秀子▷連盟会長杯＝加賀光則、奥山久代▷議長杯＝中井暘夫、井上清子▷ねんりんピック65＝志村喜久次、庄司利▶ラテン▷市長杯＝荒時勝則、海谷みや子▷体育協会長杯・連盟会長杯＝柿内聡朗、保谷秀子▷議長杯＝中井暘夫、井上清子▷ねんりんピック65＝黒川健寿、金森洋子▶町内対抗▷優勝＝

幸町▷準優勝＝富士見町▷第3位＝西砂町
●駅伝▶地区対抗の部▷優勝＝錦町体育会▷準優勝＝富士見町体育会▷第3位＝高松町体育会▶中学校男子▷優勝＝五中A▷準優勝＝四中陸上部男子A▷第3位＝立川国際中学校▶中学校女子▷優勝＝五中A▷準優勝＝二中駅伝チーム▷第3位＝三中陸上部女子A
問立川市体育協会☎(534)1483

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。くわしくは下表のとおり。直接会場へ☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方🕒4月9日～7月16日の木曜日🏟️柴崎市民体育館🎫1回200円(チケットは券売機で購入)☎各60人(先着順)問柴崎市民体育館☎(523)5770

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、腹筋運動等)
2部	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)

スポレクフェスタ2020

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。中止・順延については、各問い合わせ先へ。

種目	対象・日時・場所・費用など	申込方法・問い合わせ
開会式	式典とエキシビションなど。直接会場へ🕒4月4日(土)午後6時15分集合🏟️泉市民体育館	問立川市体育協会☎(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5日(日)午前9時から🏟️柴崎市民体育館🎫1人500円	☎3月21日(土)までに電話、またはファクスで同連盟・鏑本さん☎(535)1846Fax☎020(4666)7125へ[申し込みは1人ずつ]
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。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協会会員で、いずれも40歳以上の方🕒4月5日(日)午前9時～午後3時🏟️砂川中央地区東野球場🎫500円	問同会・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5日(日)午前10時から🏟️柴崎市民体育館🎫500円	☎3月29日(日)までに同連盟・補陀さん☎080(3588)4176へ
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、初心者の部☎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12日(日)午前9時10分から🏟️柴崎市民体育館🎫1組500円	☎3月23日(月)までに申込用紙に、返信用はがきを添えて同協会(〒190-0022 錦町2-1-21ヴィレッヂ林204号)☎(595)8668へ
水泳	☎市内在住・在勤で40歳以上の方🕒4月12日(日)午前10時～午後1時🏟️柴崎市民体育館🎫500円	☎4月11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の会員で、いずれも50歳以上の方🕒4月15日(水)午前9時から🏟️砂川中央地区北多目的運動広場🎫1人500円	☎4月6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
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🕒4月18日(土)午前9時～午後4時🏟️柴崎市民体育館🎫1人500円	☎4月8日(水)[消印有効]までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、種別、所属を書いて、郵送で同連盟事務局・関根さん(〒190-0003 栄町2-19-19)☎(536)5877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26日(日)午前9時～午後5時🏟️柴崎市民体育館🎫1人1,000円	☎4月5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へ問同協会・奥村さん☎(535)7226
弓道	☎市内在住・在勤の方または立川弓道会会員で、いずれも40歳以上の方🕒4月29日(水・祝)午前9時から🏟️練成館🎫500円	☎4月5日(日)までに各団体へ。監督会議は4月12日(日)午後7時から問同会・岡寄さん☎(524)2886
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(水・祝)、5月5日(火・祝)、午前9時から🏟️立川公園野球場🎫1チーム3,000円	☎4月12日(日)までに同連盟・金井さん☎(536)9364へ
テニス(ダブルス)	ペアの組み合わせは当日☎市内在住・在勤の方と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(水・祝)午前9時～午後2時🏟️砂川中央地区庭球場、泉町庭球場🎫1人500円	☎4月8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
健康スポーツ吹き矢	☎市内在住・在勤の方または日本吹矢レクリエーション協会会員で、いずれも50歳以上の方🕒4月29日(水・祝)午前9時から🏟️泉市民体育館🎫1,500円(昼食代ほか)	☎4月18日(土)[必着]までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、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))☎(549)1135Fax☎(549)1134へ
ニュースポーツ・レクリエーション大会	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(水・祝)午前10時～午後2時🏟️柴崎市民体育館	問立川市レクリエーション協会事務局☎(521)0941
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3日(日・祝)午前9時～午後4時🏟️柴崎市民体育館	問同連盟・五十嵐さん☎(524)5559
ダンス	技術発表とミニコンペ☎市内在住・在勤の方または立川市ダンススポーツ連盟登録者で、いずれも50歳以上の方🕒5月10日(日)午後1時から🏟️泉市民体育館🎫500円	☎4月20日(月)までに同連盟・稲田さん☎(536)5138へ
ソフトボール	☎市内在住・在勤で40歳以上の方🕒5月10日(日)午前9時から🏟️泉町野球場	☎5月3日(日・祝)までに立川市ソフトボール連盟・戸所さん☎(524)2738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・時これから離乳食を始める①令和元年11月～12月生まれの乳児と保護者＝4月10日(金)②令和元年12月～令和2年1月生まれの乳児と保護者＝5月8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10日(火)から電話、または電子申請で健康推進課母子保健係。☎(527)3234へ



妊婦サポート面接

健康会館では、妊娠届出時に保健師・助産師による妊娠・出産についての相談や、子育てサービスを紹介する妊婦サポート面接を実施しています。4月以降に妊婦サポート面接を受ける方には、育児に役立つグッズを好みで選べる「育児パッケージ」を差し上げます。健康会館以外で妊娠届出をした場合は別日に予約を取ることができます。☎健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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) ☎(526)2004
健康会館1階
▷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 ☎(527)1900
健康会館2階
▷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 小児科救急室 ☎(523)2677
共済立川病院内
▷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。

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)

写真からわかる立川の歴史～立川の今を記録する★

砂川青年団が撮影した写真等から立川の歴史を学び、記録する意味を考えます。時4月20日(月)午後6時30分～8時30分。場砂川学習館。師立川民俗の会会長・豊泉喜一さん。定20人(申込順)。申3月10日(火)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

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25日(土)、5月24日(日)、6月27日(土)、午後2時～4時(全3回)。場西砂学習館。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10日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ



子育てママのリラックステー★

紅茶を使った料理を学びながら、子育てについて気軽に話ませんか。対子育て中の母親。時5月19日、6月16日、7月7日、9月8日、10月6日の火曜日、午前10時～午後1時(全5回)。場柴崎学習館。師日本紅茶協会認定ティーインストラクター・大橋泰子さんほか。費4,000円(材料代)。定16人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前)。持エプロン、三角巾、タオル。申3月10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

くらしの中の漢方

立川市消費者団体連絡会と共催。時4月8日(水)午前11時～正午。場女性総合センター。師東京都薬用植物園統括管理責任者・山上勉さん。定40人(申込順)。保5人程度(1歳～学齢前)。申3月10日(火)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

我が子に教える書(硬筆)の基本★

子どもが意欲をもって学べる書写の基本を学びます。時4月16日(木)午前10時～正午。場砂川学習館。師元小学校校長・中村宗男さん。費500円(受講料)

定20人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前)。申3月10日(火)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

おとなも子どもも楽しい～多摩川の植物観察と草花あそび★

多摩川沿いを散策して、春の植物を利用した草花遊びを学びます。小学2年生以下は保護者同伴。時4月19日(日)午後2時～4時。場たまがわ・みらいパーク、多摩川河川敷。師立川自然観察友の会会長・鈴木功さん。費50円(保険料)。定20人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前)。申3月10日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

アルバルク東京応援day を行いました

2月8日・9日にアリーナ立川立飛で行われたBリーグ公式戦、アルバルク東京のホームゲームで、市と連携して「アルバルク東京応援day」を行いました。

「広報たちかわ」や商店街をめぐる「くるりんスタンプラリー」で観戦チケットプレゼントに当選した方々が試合を観戦。中には初めてBリーグの試合を観戦する人もいて、選手たちの大迫力のプレーを楽しんでいました。

コート外では、市内に店舗を構えるお店が出店していたり、「くるりん」がたくさんの子どもたちと記念撮影したりと、応援ムードを盛り上げました。

市は、今後もプロスポーツ団体との連携を通じて、地域活性化などを進めていきます。

©ALVARK TOKYO

第1回「立川の農」写真コンテスト表彰式

市と立川農業振興会議は、立川農業の魅力発信を目的として、初めて「立川の農」写真コンテストを実施しました。審査の結果、次のとおり各賞を決定し、2月13日に表彰式を行いました▶立川市長賞＝宮崎彩乃▶立川農業振興会議会長賞＝松島国五郎▶特別賞＝谷関則緒、平方朝彦▶奨励賞＝金田悠葵(敬称略)

☎産業観光課農業振興係・内線2649

市長賞「Natural color」

受賞者と市長、審査員の皆さん

健康日程表

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間＝3月19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7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25日(水)
- 西砂学習館＝4月1日(水)
- 健康会館＝4月22日(水)
- 砂川学習館＝5月13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25日、4月22日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ定15組(先着順)

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

旗 催し

国立音楽大学コンサート「早春の室内楽」



出演は、永峰高志さん(写真左)、三戸誠さん、阪田宏彰さん、高橋聖純さん、辻功さん、久元祐子さん(写真右)。曲目は、ピアノ四重奏曲第1番、オーボエ四重奏曲(モーツァルト)ほか
時3月29日(日)午後3時開演(午後2時30分開場)場たましんRISURUホール費1,000円(高校生以下は500円)定1,200人(申込順)申たましんRISURUホール☎(526)1311へ問立川市地域文化振興財団☎(526)1312

資源とごみの分別・減量・出し方パネル展

市のごみの現状やごみ出しのルール、分別方法について、パネルを使って分かりやすく説明します。ごみに関するクイズや生ごみの水切りグッズなども展示するほか、資源やごみの分別などに関する疑問にもお答えします。直接会場へ時3月23日(月)～27日(金)、午前9時～午後4時場市役所1階多目的プラザ問ごみ対策課・内線6748

立川市役所ロビーコンサート

ピアノとヴァイオリンとチェロによる演奏。出演は、香川明美さん、中津留果己さん、石井沙和子さん。曲はハンガリー舞曲第6番、日本の歌メロ一ほか。直接会場へ時3月17日(火)午後0時20分～0時50分場市役所1階多目的プラザ問立川市地域文化振興財団☎(526)1312



平和人権ロードショー「愛と法」

弁護士夫婦の^{ふうふ}カズとフミ。「自分らしさ」のためにたたかう人々を描いたドキュメンタリー。戸田ひかる監督によるトークも時3月21日(土)午後1時～3時30分場柴崎学習館定100人(申込順)申3月10日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

わがまち探検！歴史散策&採れたて立川野菜

砂川町・上砂町・一番町・西砂町エリアの情報を集めた「にしくるマップ」を使ったウォーキングイベント。West Wave立川が主催時・場▷3月18日(水)午前9時30分～午後0時30分＝砂川コース(約4km)▷3月25日(水)午前9時30分～午後0時30分＝西砂コース(約4km)費500円(資料代、保険料)定各20人(申込順)申立

たちかわ創造舎
Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

場たちかわ創造舎(旧多摩川小)
問☎(595)6347
HP「たちかわ創造舎」で検索

●ほうかごシアター春休みスペシャル&ファンミーティング なぞときよみしばい「少年少女たんでい団vsかいじん20面相」の上演と、人気投票の結果発表を行います。直接会場へ時3月28日(土)午前11時～正午場B棟2階ドレミホール費400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で観劇できる「あしながチケット」あり)

●中高生と創るシェイクスピア劇・ワークショップ プロの俳優、学校・学年を超えた仲間たちと一緒にシェイクスピアを原作にした演劇をつくります時▷4月11日(土)午後2時～6時30分▷5月3日(日・祝)～6日(水・休)、午前10時～午後6時場B棟2階ほか申氏名、学校、学年、電話番号を書いてEメールで、たちかわシェイクスピアプロジェクト📧tachikawaSPsince2016@gmail.comへ

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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

●●●● まちのお知らせ ●●●●

●篆刻友の会作品展 篆刻・刻字作品などを板掛け・額装作品に仕上げた約40点を展示します。直接会場へ時3月28日(土)～31日(火)、午前9時～午後4時(初日は正午から)場市役所1階多目的プラザ問金子さん☎(536)3538

●子どものたまり場すこやかひろば 毎月第3または第4火曜日に子ども食堂を開催。アレルギー対応はしていま

せん。直接会場へ時3月17日(火)午後5時～7時場ワークショップモア(錦町1-17-11)費300円(材料代ほか。高校生以下の方は無料)問青柳さん☎(527)7055

●フラダンス体験レッスン フラダンスサークルKa Puaが主催。健康にも美容にもよい有酸素運動です。初心者の方(経験者の方はご相談ください)時▷3月13日～4月24日の金曜日、午前9時15分～10時15分▷3月18日～4月15日の水曜日、午後7時～8時場たましんRISURUホール定各10人(申込順)申津根さん☎090(3570)1635

●ジュニア陸上競技教室 立川市陸上競技協会が主催。陸上競技の基本と体力づくりについて学びます。くわしくは、「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。直接会場へ問小・中学生時4月5日～10月18日の日曜日、午前10時～正午場立川公園陸上競技

川市社会福祉協議会☎(534)9501へ問市協働推進課・内線2627

防災館までゆったりウォーキング

泉市民体育館～立川防災館をゆったり歩きます(約1.2km)。立川防災館で防災体験も行います。対市民の方時4月3日(金)午前9時30分～11時30分(雨天中止)場泉市民体育館前集合定20人(抽選)時飲み物申3月10日(火)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

特産品「うど」の特売

立川の特産品である「うど」の特売を行います。お彼岸用の仏花なども取りそろえています。直接会場へ時3月20日(金・祝)午前10時～午後5時場ファーマーズセンターみののーれ立川問ファーマーズセンターみののーれ立川☎(538)7227

アート・マーケット

市内や多摩地域を活動拠点としているアーティストの作品を展示・販売します。直接会場へ時3月21日(土)・22日(日)、午後0時30分～5時30分場たましんRISURUホール1階ロビー問立川市地域文化振興財団☎(526)1312



新田砂川を訪ねて

砂川地域周辺の歴史を歩きながら学びます。時4月7日・14日・21日の火曜日、午前9時30分～正午ごろ(全3回。荒天中止)師シルバー大学専任講師・森信保さん、多摩地域の戦時下資料研究会・榎崎茂彌さん定20人(申込順)時デジタルカメラ(お持ちの方)申3月11日(火)から砂川学習館☎(535)5959へ

休み中を安全に有意義に
～新しい生活に備えましょう

今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、緊急かつ臨時的な措置により休みの期間が長くなっています。子どもたちが安全に有意義に過ごせるよう次のことを心がけてください。

- 早寝・早起きなど規則正しい生活をさせる
- スマートフォンやインターネットの適切な利用について親子で話し合う
- 進級や進学、就職に向けた心構えなどを家庭での話題にする
- 新しい生活に備え、心の準備をさせる
- 地域で子どもたちを見守る

問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

写真募集中

市民特派員「ここが大好き 立川」

「ここが大好き 立川」は、「広報たちかわ」の毎月10日号の最終面で市民の皆さんから寄せられた写真をコメント付きで紹介しているコーナーです。市内で撮影したものであれば、昔の写真でも大丈夫です。応募方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。

掲載された方にはクオカード1,000円分をプレゼント

問広報課・内線2744

場費800円(保険料)問飯塚さん☎090(6926)4673

会員募集

●立川健康吹矢サークル西砂 吹矢は腹式呼吸法のトレーニングです。膝や腰が痛い方、運動が苦手な方でも楽しめます。脳の活性化や健康維持にも。体験可時毎月第1・第2・第3水曜日、午後1時30分～4時場西砂学習館月1,500円申石井さん☎090(4715)8446

●富芸会パッチワークの会 アップリケのバッグやフクロウのコースターなどを和布で作ります。時毎月第2・第4水曜日、午前10時～正午場滝ノ上会館月1,200円申鈴木さん☎(523)1762

●立砂書道倶楽部 月2回交流を深めながら書道と一緒に学んでみませんか。見学可時毎月第2・第4木曜日、午後1時～4時場砂川学習館入1,000円月2,000

円問松谷さん☎(534)0945

●あひるの会 主にハイキングと軽登山をしています。山登りの好きな方大歓迎です。対中高年の方時月2回の日曜日年3,850円申吉野さん☎(535)4514

●英会話イングリッシュローズ 初心者向けの会話を中心とした英会話教室です。日本在住の外国人講師と話す、聞く、歌うこともある楽しいレッスンです。時月2回の月曜か火曜日、午前10時～11時30分場柴崎学習館月5,000円申新田さん☎070(3981)9518

●高松寿ペン習字友の会 楷書、行書、草書を練習しています。初心者でもやさしく始められます。時▷ペン習字＝毎月第2火曜日▷毛筆＝毎月第2金曜日、いずれも午前10時～正午場高松学習館月1,000円定30人(申込順)申山口さん☎090(1045)0319

お知らせ

市民便利帳の広告掲載について

市は、地域情報や手続き、施設案内、医療情報などを盛り込んだ令和2年度版「立川市市民便利帳」を株式会社サイネックスと協働で作成しています。現在、市民便利帳発行のために有料広告を掲載する広告主を募集しています。また、広告募集のため、会社やお店などに株式会社サイネックスの担当者が訪問することがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。なお、便利帳は8月ごろに発行予定で、市内全戸配布します📄▷広告について＝株式会社サイネックス西東京支店☎(548)1556▷市民便利帳について＝広報課・内線2744



西武立川駅内展示スペース(掲示板)をご利用ください

市は、地域福祉を推進するための作品展示等を行う展示スペースを西武拝島線西武立川駅内の階段横壁面（南北それぞれ）に設置しています。市内で地域福祉に関する活動を行う5人以上の団体は、作品の展示や掲示物の掲示ができます。使用には申請書（市ホームページからダウンロード可）の提出が必要です。くわしくは、市ホームページをご覧ください📄福祉総務課地域福祉推進係・内線1492

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行います。直接会場へ🕒3月17日(火)午前10時～正午(雨天中止)📍砂川中央地区多目的運動広場📄福祉総務課調整係・内線1490

「声の広報」「声の市議会便り」カセットテープの提供について

市は、「広報たちかわ」「市議会便り」の音訳版である「声の広報」「声の市議会便り」（カセットテープまたはデジジー規格のCD）を目が不自由でご希望の方にお届けしています。しかし、作成機器の老朽化等により、カセットテープについては今後提供できなくなることが予想されます。そこで、「声の広報」「声の市議会便り」のカセットテープを利用している方に、今後の提供方法に関する調査票を郵送しました。調査への回答にご協力をお願いします📄広報課・内線2744

国民年金保険料～パソコンや携帯電話から納付できます

国民年金保険料は、納付書による窓口（金融機関、コンビニエンスストア）納付のほかに、事前申し込みによる口座振替、クレジットカード納付、インターネットや携帯電話からも納付できます。金融機関とインターネットバンキング・モバイルバンキングの契約をしていれば、お手元の納付書の記載内容をもとに簡単に納付できます。

インターネットバンキング・モバイルバンキング等については金融機関へお問い合わせください📄日本年金機構立川年金事務所☎(523)0352

会社などを退職したときには国民年金の手続きをお忘れなく

20歳から60歳未満の方で、会社などを退職し、厚生年金に加入しなくなった方と、その方の被扶養配偶者（国民年金第3号被保険者）は、国民年金第1号被保険者への加入手続きが必要です（同日に再就職し、厚生年金に加入する方は除く）。手続きには、離職票など退職日が確認できるもの、年金手帳など基礎年金番号が分かるもの、印鑑を持参してください。なお、退職した後、厚生年金保険に加入している方の被扶養配偶者となる方は、配偶者の勤務先を通じて国民年金第3号被保険者の加入手続きを行ってください📄市保険年金課国民年金係・内線1394、日本年金機構立川年金事務所☎(523)0352

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📄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📄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）📄4月10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可）を男女平等参画課☎(528)6801へ

統計調査員、統計の日の標語

●統計調査員 市は統計調査の調査員を募集しています。業務内容や調査期間、報酬など、くわしくはお問い合わせください。
●統計の日の標語 総務省は、統計の重要性を周知するための「統計の日（10月18日）」の標語を募集します。くわしくは、総務省のホームページをご覧ください。
📄総務課統計係・内線2792

たちかわ競輪開催日

●3月19日(平塚F I、松阪F Iを併売) ●3月20日～21日(久留米国際トラック、松阪F Iを併売) ●3月22日(久留米国際トラック、大宮F Iを併売) ●3月23日～24日(立川F II、大宮F Iを併売)

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
☎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
	第1木曜日	13:30～16:30	女性総合センター・アイム5階	
	第2木曜日		たましんRISURUホール5階	
	第3木曜日		市民相談室	
	第4木曜日		立川タクロス1階	
☎相続・登記・成年後見等	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30	市民相談室	
☎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		
	第2・第4火曜日	13:30～16:10		
☎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		
☎交通事故相談	第1水曜日	13:30～16:00		
☎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		
☎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)		
☎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		
	☎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
☎☎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

相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先
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
	☎相続相談	第2・第4火曜日		社会福祉協議会 ☎(529)8300
	☎法律相談	第3土曜日		社会福祉協議会 ☎(529)8426
	📞☎アルコール相談	第2・第4水曜日		くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308
	📞☎くらしや仕事の相談	月曜～金曜日		立川妻の会 ☎(563)4569
子ども未来センターでの各種相談	☎☎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)	子ども未来センター	生活福祉課・内線1545
	☎☎女性相談	月曜～金曜日		子育て推進課 手当・医療費給付係・内線1345
	☎☎母子相談 ひとり親家庭の相談	月曜～金曜日		子ども家庭支援センター ☎(529)8566
	☎☎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		子ども家庭相談係 ☎(528)6871
	☎☎子育て家庭の相談 子育て家庭への支援の相談	月曜～金曜日、第1・第3土曜日		発達支援係 ☎(529)8586
子育てひろば	☎☎発達相談 子どもの発達が気になるとき	月曜～金曜日、第1・第3土曜日	子育てひろば(児童館ほか)	教育支援課相談係 ☎(527)6171
	☎☎教育相談	月曜～土曜日		子育てひろば担当 ☎(528)4335
	☎☎就学相談	月曜～金曜日、第2土曜日		女性総合センター・アイム5階
	📞☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日		たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310
	📞在日外国資生格生活等相談	中国語 英語・ポルトガル語 英語		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



「さあ、帰ろ」

ペンネーム ももクリさん(曙町)

会社からの帰路、歩きながら眺める立川の空が大好き。ゆっくり空を見上げ雲の流れを見ると、一日の疲れが癒やされます。

(多摩モノレール高松駅付近で撮影)

3/29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29日(日)午前10時～午後3時(受付は午前11時まで。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)持昼食、飲み物固立川観光協会(527)2700



4/8水

立川駅南口ぶらり旅と 普済寺花祭り見学



たちかわまちの案内人オリジナル観光まち歩き。JR立川駅南口の歴史的建築物を見学し、緑道を歩きます。コースは、多摩モノレール柴崎体育館駅～立川公園～旧甲州街道～根川緑道(湧水口)～普済寺～八幡神社大けやき～諏訪神社(約6km)時4月8日(水)午前9時30分～正午(雨天実施)費300円(保険料、資料代)定15人(申込順)申立川観光協会(527)2700へ

め
い
っ
ぱ
い
春
を
感
じ
よ
う

4/5日

根川と多摩川の自然観察

立川市民科

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対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時4月5日(日)午前9時30分～正午ごろ(小雨実施)場柴崎市民体育館集合～根川緑道～立日橋下～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(火)から歴史民俗資料館(525)0860へ



4/20日21火

ハケ岳山荘バスツアー ～春を満喫、桜づくしの旅

フジザクラの河口湖創造の森など、桜づくしの旅を楽しめます対市内在住・在勤・在学の方と家族時4月20日(月)午前8時30分～4月21日(火)午後6時ごろ(1泊2日)場1日目＝ファール立川集合～河口湖創造の森～西湖いやしの里根場(昼食、ほうとう作り体験)～ハケ岳山荘着2日目＝山荘～小諸城址懐古園～ホテルサンダーソン(昼食)～みさと芝桜公園～立川着費大人19,000円(65歳以上の方は18,000円)定45人(申込順。最少催行人数35人)申3月10日(火)午前10時～23日(月)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(ハケ岳山荘指定管理者)、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。

《広告欄》

※広告に関するお問い合わせは…総合広告代理店 フレックス株式会社(042)528)1611へ