



令和2年(2020年)
月2回(10日・25日)発行

[主な内容] ▶4面 市民委員を募集 ▶8面 #みんなの国勢調査 ▶特集「立川育ち」

新型コロナウイルス感染症の影響による催し等の中止や延期、各施設の開館状況等の情報は、市ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へ。

備蓄品・非常用持出品を点検しましょう。マスクなどの衛生用品も可能な限り準備してください。



ハザードマップ等を確認して、災害時の行動を考えましょう。避難所以外への避難(分散避難)も選択肢の一つです。



立川防災

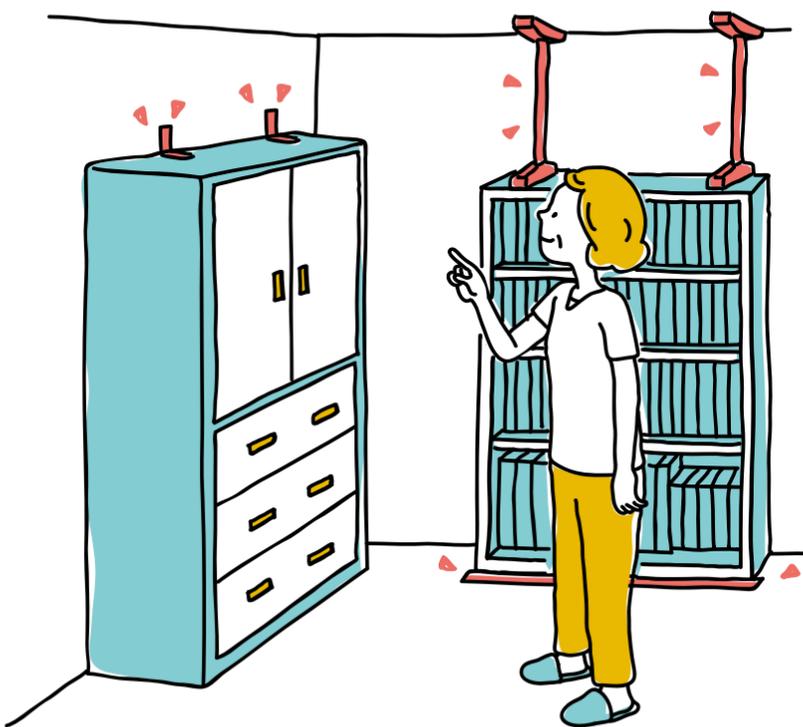
できていますか、災害への備え

地震や大雨・台風など、災害はいつ起こるか分かりません。「自分の命は自らが守る」という意識をもち、日ごろから災害時にとるべき行動を確認しておきましょう。

固防災課・内線2531



いざというときにあわてずに行動できるよう、事前に情報を入手しておくことが大切です。



地震に備えて住宅の耐震化や家具の転倒防止などの対策をしましょう。

大雨に備えて とるべき行動を考えよう

近年、大雨や洪水などによる風水害や土砂災害の危険性がいっそう高まっています。避難行動を確認するとともに情報収集の手段を確認するなど、日ごろから準備をしておきましょう。

☎防災課・内線2531



フローチャートでとるべき行動を確認してみよう

ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認しましょう

ハザードマップは浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。防災課(市役所2階55番窓口)で配布しているほか、市ホームページからダウンロードもできます。



自宅のある場所は、浸水や土砂災害が想定される(色が塗られている)区域ですか

はい

いいえ

原則として、立ち退き避難※が必要

※災害発生前に浸水想定区域や土砂災害の危険性がある場所から避難すること

周囲と比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる方は、市からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

例外

次の場合は、自宅を安全を確保することも可能です▶土砂災害の恐れがあっても、堅牢なマンションの上層階に住んでいる場合▶浸水の恐れがあっても、次の3つを満たす場合=▶洪水による家屋倒壊または崩落の恐れの高い区域の外側である▶浸水する深さよりも高いところにいる▶水や食料などの備えが十分にあり、浸水しても水が引くまで過ごすことができる

自身または一緒に避難する方は、避難に時間がかかりますか

はい

いいえ

警戒レベル3(右表)が出たら安全な親戚や知人宅(分散避難)または避難所に避難してください

警戒レベル4(右表)が出たら安全な親戚や知人宅(分散避難)または避難所に避難してください

避難先を検討しよう

風水害時は、災害の規模に応じて開設する避難所を3段階で増やしていきます。事前にどの場所に避難するか確認しておきましょう。なお、下記以外の小・中学校等は浸水の可能性があるため、開設しません。

段階	開設する施設
第1段階	滝ノ上会館、柴崎会館、錦学習館、立川競輪場集合棟
第2段階	一小、二小、三小、四小、五小、六小、七小、八小、十小、南砂小、幸小、松中小、大山小、柏小、一中、二中、三中、四中、六中、九中
第3段階	さかえ会館、砂川学習館、こんぴら橋会館、上砂会館、西砂学習館、西砂会館、柴崎学習館、若葉会館、女性総合センター

●避難所以外の避難(分散避難)も選択肢に

災害時には避難所に行くことだけが避難ではありません。自宅が安全な場所であれば自宅にとどまる、安全な場所にある親戚・知人宅に身を寄せることも「避難」です。

5段階の警戒レベル

大雨で避難の必要性が高まった際は、防災行政無線等で各警戒レベルに応じた呼びかけを行います。

警戒レベル	避難情報等	避難行動等
5	災害発生情報 [市町村が発令]	命を守るための最善の行動を
4	避難勧告、避難指示(緊急) [市町村が発令]	危険な場所から全員避難を開始
3	避難準備・高齢者等避難開始 [市町村が発令]	高齢者や避難に支援が必要な方は避難を開始
2	洪水注意報、大雨注意報等 [気象庁が発表]	避難に備えて避難行動を確認
1	早期注意情報 [気象庁が発表]	災害への心構えを高める

知っておきたい 災害時の情報収集手段

緊急速報メール

避難等が必要になった際に、特定エリア内の携帯電話に情報を一斉に配信します(事前登録不要)。

データ放送(dボタン)

テレビのリモコンのdボタンを押すと、災害情報などのデータ放送を見ることができます。

防災関連アプリ



立川見守りメール

メールアドレスを登録すると、災害情報のほか、防犯情報なども配信されます。
☎生活安全課・内線2546、防災課・内線2535



防災行政無線

災害情報などを市内各所のスピーカーから放送します。放送内容は電話応答サービス☎(523)5931でも聞けます。
☎防災課・内線2535

公式ツイッター

災害・気象情報のほか、市のイベント情報なども配信します。
☎広報課・内線2745

備えあれば憂いなし さまざまな災害の対策を



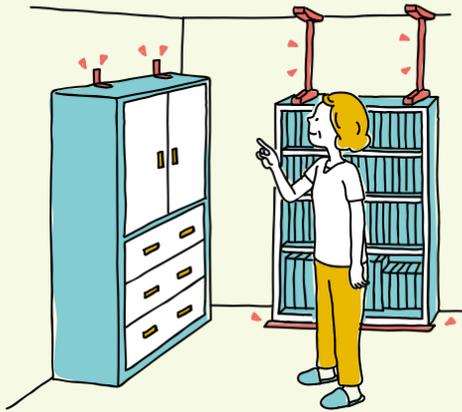
台風等の気象災害は天気予報によってある程度事前に把握できますが、地震は唐突に起きます。どんな災害がいつ発生しても自身や家族の安全を守るよう、日ごろの備えが大切です。

災害時に地域の皆さんが協力して初期消火や被災者の救出、救護などの活動を行う「市民防災組織」を結成しませんか 防災課・内線2531

地震に備えて住まいを補強しよう

●高齢者・障害者世帯に家具転倒防止器具を取り付けます

家具転倒防止器具を1世帯につき5か所まで無料で取り付けます(住民税課税世帯は器具の代金の1割を負担)。賃貸借住宅など自己所有以外の住宅は、所有者の承諾が必要です。申請方法等くわしくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▶対象=▷65歳以上の高齢者のみの世帯▷身体障害者手帳1級・2級の方、または愛の手帳1度・2度の方がいる世帯(いずれも平成21年度以降に市から家具転倒防止器具の支給を受けている世帯は除く)

☎高齢福祉課・内線1474

●木造住宅の耐震化助成制度をご活用ください

昭和56年5月31日までに建築工事に着手された木造の民間戸建て住宅、共同住宅および併用住宅(住宅以外の用途部分の床面積の合計が延べ面積の2分の1未満)を所有する方は、無料で受けられる簡易耐震診断のほか、耐震化にかかる費用の2分の1を助成する制度があります。助成の上限は次のとおりです。

▶耐震診断=10万円
耐震診断の結果、倒壊の可能性があると診断された住宅は▶補強設計・工事監理=10万円▶耐震改修=100万円▶建替え=100万円▶除却=50万円



くわしくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎住宅課住宅相談係・内線2562

備蓄品・非常用持出品について考えよう

カセットコンロや電池、簡易トイレなどのほか、家庭の状況に応じて、医薬品やベビー用品、ペットの飼料なども備えておきましょう。また、



食料や水は1週間分を用意しておきましょう。

定期的に食べて、食べた分を買って備蓄していく「ローリングストック法」という備蓄法があります。この方法なら、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

☎防災課・内線2531

避難行動要支援者登録制度の名簿登録

災害時に、自力で避難することが難しく支援を希望する「避難行動要支援者」の名簿を、平常時から地域や関係機関・団体に提供し、災害発生時の安否確認などに活用しています。登録は随時受け付けています。

なお、名簿に登録されている方のうち、地域支援団体への平常時から名簿提供の同意について未回答の方へ、確認・更新の案内を9月1日(火)に発送します。10月30日(金)[消印有効]までに、同封の返信用封筒で、手続きに必要な提出書類を郵送してください。

避難行動要支援者名簿の対象	
対象	状態
在宅医療	人工呼吸器使用
要介護認定者	要介護3～5
身体障害者	下肢機能障害、移動機能障害、体幹機能障害、視覚障害、各1級・2級 呼吸器機能障害1級
知的障害者	愛の手帳1度・2度
難病患者等	難病指定を受け、障害福祉サービスを受けている方
その他	上記以外で自ら情報の収集や避難行動が困難な方

☎福祉総務課・内線1493

避難所で感染症を拡大させないために

避難所で新型コロナウイルス感染症に感染するリスクを下げるために、次のことを意識しましょう。

「分散避難」は感染症対策としても有効

在宅避難を含む「分散避難」は、避難者が集まる避難所での感染リスクを下げることにもつながります。災害の状況によって、臨機応変に避難先を選びましょう。



避難所には衛生用品を持参

ご家庭の備蓄品に「マスク」「アルコール消毒液」「体温計」などの衛生用品をできるだけ含めておきましょう。避難所では、十分な数の衛生用品が確保できない可能性もあります。



基本的な対策の徹底を

災害の規模などの条件によって、避難所は密集空間になる恐れがあります。基本的な感染症対策が大変重要です。



会議、講演会等に手話通訳等を希望する方は開催1週間前までに各問い合わせ先、または下記ファクスまでお申し込みください ☎(521)2653

市民委員を募集



交通安全対策審議会委員

第11次立川市交通安全計画の策定に関する審議をします。



▼対象 9月

15日現在、20歳以上で市内に引き続き3か月以上在住し、平日昼間の会議(4回程度)に出席できる方 ▼任期 12月〜令和4年3月 ▼報酬 1回1万8000円 ▼募集人数 5人以内(選考) ▼応募方法 9月15日(火)〔必着〕までに、住所、氏名、年齢、電話番号、性別、職業、「交通安全に対する意見と応募の動機」(700字〜900字)、他の審議会委員を務めている方はその名称と任期を書いて、直接、または郵送、ファクス、Eメールで交通対策課(市役所2階77番窓口)内線2279 ☎(521)3020 📧koutsutaisaku@city.tachikawa.lg.jp

市立保育園民営化検証委員

市立保育園の民営化について検証を行います。

▼対象 原則平日夜間の会議(9月〜令和3年1月に5回程度、月末の水曜日。保育あり)に出席できる市民で、次のいずれかに該当する方 ▼市立保育園または民営化した保育園を利用している子どもの保護者 ▼民営化した保育園を利用したことがある子どもの保護者 ▼任期 任命の日から検証委員会終了まで ▼報酬 1回1万8000円 ▼募集人数 3人(選考) ▼応募方法 9月11日(金)〔必着〕までに、住所、氏名、電話番号、保育園名、園児の氏名・年齢・クラス名と、「あなたが望む立川市の保育園」(800字〜1200字)を書いて、直接、または郵送、ファクス、Eメールで保育課(市役所1階22番窓口)内線1320 ☎(528)4356 📧hoiku@city.tachikawa.lg.jp

市議会定例会 9月4日から開会

令和2年第3回市議会定例会が9月4日(金)〜10月1日(木)の会期で開かれる予定です。日程は 9月4日(金)、7日(月)〜10日(木) 本会議(一般質問、議案審議など) 11日(金)、14日(月)〜16日(水) 決算特別

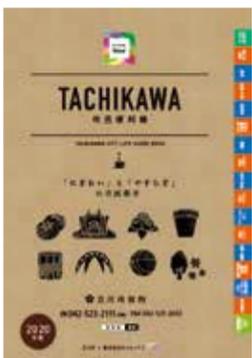
都営住宅シルバーピア(高齢者集合住宅)地元割当入居者募集

申込資格等、くわしくは募集のしおりをご覧ください。

▼募集住宅 単身者向(14戸)・二人世帯向(1戸) ▼募集のしおり 8月31日(月)〜9月8日(火)に市役所(総合案内1階)、住宅課(2階53番窓口)、窓口サービスセンター、各連絡所配布 ▼応募方法 9月11日(金)〔必着〕までに、募集のしおりに添付されている封筒を使用し、郵送で住宅課へ

☎住宅課 内線2558

市民便利帳を9月中旬に配布します



市の行政手続きや地域の情報などを掲載した「立川市市民便利帳」(2020年発行)を9月中旬に市内全戸に配布する予定です。10月になっても届かない場合はご連絡ください。

☎広報課広報係 内線2745

国民年金保険料収納業務を民間に委託しています

日本年金機構は、国民年金保険料が未納の方に対する電話や文書、個別訪問による納付奨



励や保険料の収納業務を、日立トリプルウィン(株) ☎0570(012)060に委託しています。

委託事業者が手数料を要求すること、ATM操作をお願いすること、年金手帳や年金証書、通帳やキャッシュカード等をお預かりすることはありません。

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。公開する会議の日程は、市ホームページでもお知らせしています。いずれも直接会場へ(先着順)。

- 教育委員会定例会 時 9月3日(木)午前10時から 9月24日(木)午後1時30分から 市役所3階302会議室 各20人 間教育総務課庶務係 内線2465
- 生涯学習推進審議会 時 9月3日(木)午後6時30分から 女性総合センター5階第2学習室 定5人 間生涯学習推進センター ☎(527)5757
- 地域福祉推進委員会・第5次立川あいあいプラン21推進委員会合同会議 時 9月11日(金)午後7時から 総合福祉センター2階視聴覚室 定5人 間福祉総務課地域福祉推進係 内線1492
- 建築審査会 時 9月18日(金)午後3時から 市役所2階210会議室 定5人 間建築指導課庶務係 内線2331
- 自立支援協議会 時 9月18日(金)午後6時から 市役所1階

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口



- 立川市新型コロナウイルス感染症総合コールセンター
市民の方や事業者の疑問や不安など
市役所代表番号 ☎(523)2111 [土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時〜午後5時] 「コールセンターへ」とお伝えください。
- 新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)
感染が疑われる場合の相談
▶月曜〜金曜日の午前9時〜午後5時 = ☎(524)5171 [多摩立川保健所] ▶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 [都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター]

熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。
- 睡眠や栄養を十分にとりましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずしましょう。

今月の納期 8月31日

▷市・都民税第2期分 ▷国民健康保険料第2期分 ▷後期高齢者医療保険料第2期分 ▷介護保険料第2期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください
市税 = 収納課管理係 内線1240、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、介護保険料 = 介護保険課介護保険料係 内線1446

シニア

やさしい太極拳

対60歳以上の市民の方 時9月23日～10月14日の水曜日、午前10時～正午(全4回) 場一番福祉会館 師太極拳指導員・上條喜久子さん 定15人(申込順) 持フェイスシールド 申8月25日(火)から一番福祉会館 ☎(531)2945へ

囲碁入門

対60歳以上の市民の方 時9月18日～10月9日の金曜日、午前10時～正午(全4回) 場幸福社会館 師生涯学習市民リーダー・大井治充さん 定10人(申込順) 申8月25日(火)から幸福社会館 ☎(535)2197へ

介護予防教室

いずれも対65歳以上の市民の方
●かんたん習慣で骨元気! 骨を丈夫に保ち健康で過ごす秘訣を学びます 時9月18日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 師理学療法士・浅賀大助さん 定15人(申込順) 申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ
●みんなで一緒に♪のびのびストレッチ! 腰痛や膝痛を軽減するストレッチや筋トレを学びます。椅子に座っても行えます 時9月23日(水)午後2時～3時 場柴崎学習館 師健康運動指導

士・田中暁さん 定20人(申込順) 申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

にしすなカフェ(介護サロン)

今回のテーマは「高齢者向けの住まい」。安心して暮らせる住まいの種類と選び方のポイントを専門の方から学びます 対65歳以上の市民の方と家族 時9月12日(土)午前10時30分～午後0時30分 場にしすな福祉相談センター 定15人(申込順) 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

10月～12月分の自治大学校テニスコート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=10月10日・17日・24日、11月7日・21日、12月5日・12日・19日・26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。12月12日・26日は午前のみ)▶利用料金=1単位1,600円(申9月10日(休)(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、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) ☎(529)8515へ。往復はがきは、1グループ、1か月に1枚、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

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

- クレー射撃** 時9月20日(日) 場山梨県大月国際クレー射撃場 立川市クレー射撃協会・内藤さん ☎(564)1261
- バスケットボール(一般・シニアの部)** 時9月22日(火・祝)～11月15日(日) 場泉・柴崎市民体育館 立川市バスケットボール協会・荒井さん ☎(535)1840
- バドミントン(クラブ対抗の部)** 時9月27日(日) 場泉市民体育館 立川市バドミントン協会・奥村さん ☎(535)7226
- 弓道** 時10月11日(日) 場練成館 立川市弓道会・岡崎さん ☎(524)2886
- 陸上競技(オープン・地区対抗の部)** 時10月25日(日) 場立川公園陸上競技場 立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926)4673

部) 時10月25日(日) 場立川公園陸上競技場 立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926)4673

●**空手道・剣道** 今年度は中止です

健康

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方(令和3年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は令和3年3月31日(休)までです。問診票がない方はご連絡ください 健康推進課 予防健診係 ☎(527)3272

休日・夜間診療

事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。

休日急患診療所(内科・小児科) 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)	☎(526)2004
歯科休日急患診療所 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)	☎(527)1900
立川市・立川病院 小児科救急室 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)	☎(523)2677
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。	

市民体育館
9月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午 ▶午後I=午後0時30分～3時30分 ▶午後II=午後4時～7時 ▶夜間=午後7時30分～10時30分(柴崎市民体育館は午後9時30分まで)

泉市民体育館 ☎(536)6711

○9月13日は大会のため、体育室の個人利用はできません。

●**第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)** = 2日・3日・9日・16日・19日・23日・30日

●**第2体育室(卓球・バドミントン)** = 7日・14日・21日・27日・28日

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

●**第1体育室(バドミントン・ミニテニス)** ●**第2体育室(卓球)** = いずれも4日・11日・12日・14日・18日・20日・25日・26日

オリンピック・パラリンピックコラム

東京2020パラリンピックまであと1年

令和3年8月24日(火)から開催される東京2020パラリンピック。「パラリンピック」という名称は東京1964大会から使われ始めたといわれているのをご存じですか。また、同じ都市で2度目のパラリンピックが開催されるのは、本大会が世界で初めてです。東京2020パラリンピックまであと1年、ぜひパラリンピックにご注目ください。

■パラリンピック競技紹介～ボッチャ

パラリンピック正式種目のボッチャは、赤・青それぞれ6つのボールを的となる白いジャックボールにどれだけ近づけるかを競うスポーツです。障害の有無にかかわらず、誰もが楽しむことができます。

東京2020 オリンピックまで **332** 日

パラリンピックまで **364** 日 (8/25時点)

健康 Q & A 560

Q 今の時期にお口の健康で気をつけることはありますか?

A ウイルスや細菌は、口や鼻の粘膜から感染することが多いです。口の中を清潔に保つことは、感染予防にとって大切なことで、口の中の衛生状態が悪くなると、ウイルスや細菌が増えて免疫力が低下するといわれています。

特に持病のある方や高齢者は、注意が必要です。歯科健診だけではなく、ホームケアが最も重要となります。普段の歯磨きはもちろん、フロスや歯間ブラシを使ったり、舌を専用のブラシで清掃したりしましょう。義歯

を使っている方は、清潔に保つことも忘れないようにしてください。

新型コロナウイルス感染症の心配があるなかで、歯科を受診することには抵抗があるかもしれませんが、歯科医院は万全の感染予防を実施しています。

口の中や歯の異常を放置すると、悪化して長期の通院になってしまいがちです。異常を感じたら早めに受診するようにしましょう。

《立川市歯科医師会・川島信太郎》

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

- 栄養相談** 管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=9月1日(火)午前9時20分～10時50分
- 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。
- ▶受付日時=9月17日(木)午後1時20分～2時50分

②**親子の健康相談** 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 砂川学習館**=9月2日(休)
- 西砂学習館**=10月7日(休)
- 健康会館**=9月30日(休)
- 健康会館**=10月28日(休)

▶受付時間=午前9時30分～10時45分
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。
9月30日、10月28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 定各10組(申込順)

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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

問健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

講座

農業を初歩から学びませんか ～援農ボランティア基礎講座

プロの農家の方からの講義や実習を通して、農作業の知識や技術を身につけることができます。講座修了後、希望する方は、市内で援農ボランティアとして活動できます。援農ボランティアとは、農業に関心がある方が農家の仕事を無償で手伝う活動です(令和3年3月までに計6回(1回目9月26日(土)、2回目以降の日程は1回目の講習でお知らせします)場幸町5丁目ほか(駐車場あり)定20人(抽選)申9月15日(火)(必着)までに、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、産業観光課農業振興係・内線2650へ

みんなの力で守ろう！かけがえのない命～ゲートキーパー養成講座(初級)

生きづらさを抱えている方や自殺を考えている方のSOSに気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーを養成します(市内在住・在勤・在学の方)時9月24日(休)午前10時～11時30分場女性総合センター(臨床心理士・久持修さん)定15人(申込順)申8月25日(火)から健康推進課保健事業係(527)3272へ

世界の誰とでも仲良くなる法 ～異文化間交流のコツ

外国人(イスラム教徒、在日外国人)と在外日本人の心理、思考、行動パターンを理解し、仲良くする方法を学びます(時9月26日、10月10日・17日の土曜日、午後1時30分～3時30分(全3回)場幸学習館(秘境添乗員・金子貴一さん)定15人(申込順)申8月25日(火)から幸学習館(534)3076へ

ペットと飼い主のための防災講座

災害時のペットとの過ごし方について、オンライン会議ツール「Zoom」を用いたオンライン講座を行います(時9月12日(土)午後2時～4時(立川ペット防災チーム・福島正人さん)定40人(申込順)申申込フォーム(右下2次元コードからアクセス可)からお申し込みください(立川市社会福祉協議会(534)9616(だい5chiku@sweet.ocn.ne.jp



「私はカサンドラ？」ここから先を考える会

自分ファーストの思考を取り戻すためのワークや対話をします。企画・運営はたちかわ哲学カフェ(女性の方)時9月30日、10月28日、11月25日の水曜日、午前10時～正午(全3回)場女性総合センター(たちかわ哲学カフェ・なほみゆさん、心理カウンセラー・田代裕貴さん)費1,300円(テキスト代ほか)定10人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申8月25日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

イストレッチ

椅子を活用して、運動に不安のある方でも安心して全身をストレッチし、体を柔らかくする方法を学びます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(時10月1日(木)午後2時～4時)場高松学習館(スポーツトレーナー・金城祐也さん)費300円(受講料)定30人(申込順)申8月25日(火)から高松学習館(527)0014へ

東京女子体育大学公開講座

いずれも場東京女子体育大学(国立市)申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を書いて、はがき、ファクス、Eメールで東京女子体育大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)FAX(572)4324(572)4317(ちいき@twcpe.ac.jp)※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選。超えない場合は1週間前まで申込順(市生涯学習推進センター(528)6872

●小学生講座「カヌー」(小学生)時9月27日(日)午前10時～正午(同大学教授・本田宗洋さん、同大学講師・永井将史さん)費200円(傷害保険料)定20人*

●中学・高校生講座「チアリーディング」(中学生・高校生の女子)時9月27日(日)午後1時～4時(同大学卒業生・赤松知奈美さん)費200円(傷害保険料)定30人*

●共通講座「水に慣れる」(小学生以上の方)時10月4日(日)午前10時～正午(同大学教授・酒井伸さん)費200円(傷害保険料)定20人*

女性のための再就職パソコンスキルアップコース

再就職のためのビジネスマナーやパソコン操作を学びます。希望者は後日職場体験も可能。市と東京しごとセンター多摩との共催(産・育児・介護などで離職したおむね54歳までの女性)時10月5日(月)～9日(金)、午前10時～午後4時(全5回)場女性総合センター(定25人(選考。9月9日(水)・18日(金)のいずれかに事前面接)保10人程度(1歳～学齢前)申東京しごとセンター多摩(042(329)4524へ(午前9時～午後8時。土曜日は午後5時まで。日曜日、祝日を除く)市男女平等参画課(528)6801

初心者のための「秩父観音巡礼」～10倍楽しむ旅の話

秩父34か所の資料や写真を交え、「行ってみたい！」を実感できる講座です。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(時9月26日(土)午後2時～4時)場女性総合センター(生涯学習市民リーダー・ブンセイ北上さん)費300円(受講料)定20人(申込順)申8月25日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

家族のための非常時ごはん

災害時に家にある食材でご飯を作る知恵や工夫を学びます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(時9月29日(火)午前10時～正午)場西砂学習館(立川市災害ボランティアネットワーク・中村ひとみさん)費300円(受講料)定15人(申込順)申8月25日(火)から西砂学習館(531)0431へ

催し

写真展「立川駅前の移り変わり」



学芸員実習生による写真展。直接会場へ(時9月5日(土)～10月4日(日)、午前9時～午後4時30分(9月7日(月)・14日(月)・23日(水)・28日(月)を除く)場歴史民俗資料館(歴史民俗資料館(525)0860

品評会に出品された果実の即売

直接会場へ(時9月4日(金)午前11時から)場みの一れ立川幸町店(産業観光課農業振興係・内線2650

チャレンジショップ コラボ

チャレンジショップ「コラボ」に新たに飲食店がオープンしました。令和3年3月まで営業します。ぜひ足を運んでみてください。

チャレンジショップ「コラボ」とは、これから起業する方に独立までのさまざまなノウハウを体得してもらう施設です。約1年間チャレンジ出店し、独立を目指します。

市産業観光課商工振興係・内線2644、立川商工会議所(527)2700

優しい家庭料理のお店 mam marche

立川で働く人、住んでいる人が羽を休め、おいしいごはんを「また明日から頑張ろう」というパワーをもらえるお店。都内では珍しい北海道十勝の名物「十勝牛トロ丼」や、十勝産の小豆がたっぷりの「小倉あんトースト」などが味わえます。



所在地 柴崎町3-8-10
営業時間 午前11時～午後6時(ラストオーダー:午後5時)
定休日 水曜・日曜日、祝日
問い合わせ ☎ 050(5375)1182



店名にあるように「皆のお母さん」のような存在になれば。出身地、北海道十勝の食材を使った家庭料理と、ほっとできる空間でお待ちしています。

アール・ブリュット立川～高松からの風

アール・ブリュットとは正規の美術教育を受けていない人々が、伝統や社会の潮流に流されることなく独自の方法により制作した作品を指します。アール・ブリュット立川実行委員会との共催。地域の方の作品も展示。高松図書館では関連図書のミニ展示とリサイクル本の配布も実施します(時9月2日(水)～15日(火)、午前9時～午後9時(9月14日(月)を除く)場高松学習館(高松学習館(527)0014



鈴木晴平さん「ガボノブリア鎖蛇ヒラメ」

関連企画

●わかってほしい精神障害 精神障害について知ること、誰もが気づきにくい思いや、不自由な思いをすることなく暮らせるようになることを目指します(時9月11日(金)午後1時30分～3時30分)場高松学習館(定15人(申込順)申NPO法人トモニ代表・細江昌憲さん)申8月25日(火)から

高松学習館(527)0014へ
●ワークショップ「ランプシェードを作ろう！」 直接会場へ(時9月13日(日)午前10時～正午)午後2時～4時)場高松学習館(アール・ブリュット立川実行委員会の皆さん)定各20人(先着順)申高松学習館(527)0014

子ども・子育て

子育て情報誌「ほほえみ」vol.63を配布しています

「ほほえみ」は市内在住の未就学児がいる母親たちが作っている子育て情報誌。今回はウイズコロナのアンケート特集です▶配布場所=子ども家庭支援センター、子ども未来センター、子育てひろば、市役所、幼稚園、保育園、児童館、学習館、図書館等▶子育て支援事務局 ☎(529)8664



卒乳講座

市内在住で卒乳を考えている1歳以上の乳幼児の保護者(子ども同伴可) 時9月16日(水)午前10時30分～11時15分 場子ども未来センター▶助産師・長尾敬子さん 定7組(申込順) 申8月26日(水)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664

ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんとふれあいます▶市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親 時9月23日(水)▶午後1時30分～2時15分▶午後3時～3時45分 場子ども未来センター▶ヨガイストラクター・

愛さん 定各5組(申込順) 申8月25日(火)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664

子育て世代のライフプラン

30歳から40歳くらいの子育て世代の教育資金や住宅費用等について、将来に向けたライフプランを考えます 時9月26日(土)午後2時～4時 場高松学習館▶2級ファイナンシャルプランニング技能士・増田比呂武さん 定20人(申込順) 保若干名(0歳～学齢前) 申8月25日(火)から高松図書館 ☎(527)0015

お知らせ

くらしに関するポスターを募集

「第19回くらしフェスタ立川」で展示するポスターを募集します(応募者全員に参加賞あり)。応募作品は啓発用のポスターやチラシに使用されます▶テーマ=ごみ、水、大気、自然保護などの「環境に関すること」や、食などの「日々のくらしに関すること」。絵の中には言葉も入れてください。なお、まんが等のキャラクターは使用しないでください▶申込方法=四つ切りの画用紙を使用し、裏面に住所、氏名、電話番号、年齢(児童、生徒、学生は学校名と学年も)を書いて9月25日(金)(必着)までに、直接または郵送で、生活安全課消費生活センター係(〒190-0012曙町2-36-2女性総合センター内) ☎(528)6801

多重債務特別相談

電話で予約の上で来所、または電話 ☎(528)6810(相談直通)でご相談ください。都、東京三弁護士会、東京司法書士会、日本司法支援センター(法テラス)の共催▶市内在住・在勤・在学の方 時9月7日(月)・8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

国宝「六面石幢」拝観停止

玄武山普濟寺(柴崎町4丁目)境内で公開されている国宝「六面石幢」は、保存修理と新保存庫への移設を行うため、9月7日(月)から約3年間、拝観を停止します。なお、歴史民俗資料館ではレプリカを展示しています。参考にご覧ください▶歴史民俗資料館 ☎(525)0860

官公署・その他

自殺防止！東京キャンペーン

9月は東京都の自殺対策強化月間です。期間中、次の特別電話相談を実施します。●フリーダイヤル特別相談 8月20日(木)～31日(月)、午後8時～翌午前2時30分(25日(火)のみ午後5時～翌午前2時30分)▶全国 ☎0120(58)9090

- ▶東京 ☎03(5286)9090(国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)
- 有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話 9月1日(火)～30日(水)、正午～午後8時(21日(月・祝)以外の月曜・木曜日を除く) ☎03(3842)5311(有終支援いのちの山彦電話)
- 自殺予防いのちの電話 9月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時(24時間) ☎0120(783)556(日本のいのちの電話連盟)
- 自死遺族相談ダイヤル 9月7日(月)～10日(木)、午前11時～午後7時 ☎03(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)
- 自死遺族傾聴電話 9月15日(火)～19日(土)、正午～午後4時 ☎03(3796)5453(グリーンケア・サポートプラザ)
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン 9月23日(水)～27日(日)(各日24時間) ☎0570(087)478(メンタルケア協議会)

たちかわ競輪開催日

●小田原記念=8月27日～30日(場外発売)
開催状況は「たちかわ競輪」の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)。

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5



遊びにおいでよ 児童館

申マークのある催しは申込制です(申込順)。そのほかは直接会場へ。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。

- おりおりくらぶ 秋のくだものを折って敬老の日にプレゼントしよう。未就学児は保護者同伴 時9月10日(木)午後2時～5時 場・間富士見児童館 ☎(525)9020
- 卓球大会 対小学生 時9月14日(月)午後4時から 場・間羽衣児童館 ☎

(526)2336

- カゴメチャレンジ リモートde野菜実験 対幼児～高校生世代(未就学児は保護者同伴) 時9月16日(水)午後2時～3時 定15組 場幸児童館 申8月29日(土)～9月13日(日)に幸児童館 ☎(537)0358
- 卓球大会 対小学生 時9月23日(水)午後3時45分～4時30分 場・間若葉児童館 ☎(536)1400

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

- 女性テニス教室(硬式) 立川市テニス連盟が主催。くわしくは「立川市テニス連盟」のホームページを参照の上、9月15日(火)までに電話、またはEメールで申し込んでください▶市内在住・在勤の方、または連盟登録者で初級者～中級者 時10月1日～11月19日の木曜日、

午前9時～11時(全6回。予備日2日) 場泉町庭球場 費4,000円(参加費) 定18人(抽選) 申立山さん ☎(536)8598

- 第10回「風景讃歌」四季のふれあいを求めて 立川フォトサークル四季が主催。一年間の四季を撮りためた写真の発表です。直接会場へ 時9月14日(月)～20日(日)、午前10時～午後6時(初日は午後1時から、最終日は午後5時まで。9月17日(木)を除く) 場女性総合センター▶黒須さん ☎090(1614)0528
- 水墨画体験教室 高松水墨画友の会が主催。水墨画の基本と三墨法(濃中淡)を学習しながら、作品を描きあげます▶18歳～80代の方 時9月11日・25日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全2回) 場高松学習館 費500円(材料代) 定10人(申込順) 申宮野さん ☎(523)1395



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)▶マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで ☎・☎(848)4657へ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ

- 9月22日(火)祝は休館日です。
- たまみら朝市とフリーマーケット 時9月20日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)
- 絵手紙広場 時9月1日～29日の火曜日、午前10時～11時30分 費300円(年会費) 定3人 時筆、すずり、墨、顔彩、絵手紙用はがき▶前日までに
- 学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対①小学生②中学生 時9月1日～29日の火曜日①午後4時30分～6時

- ②午後6時20分～7時50分 費2,000円(参加費) 定①4人②3人 時筆記用具 申8月31日(月)までに
- 読書会 対16歳以上 時9月2日・16日の水曜日、午後7時～8時30分 費1回300円(参加費) 定8人 時初参加の方はお気に入りの1冊、筆記用具▶9月1日(火)までに
- ママのワークライフバランスaround立川 ミニヨガレッスンあり▶育児中の女性(子ども同伴可) 時9月10日(木)午前10時～正午 費500円(参加費) 定10人▶9月9日(水)までに
- 竹細工 対小学生以上(小学1年・2年生は保護者同伴) 時9月20日(日)午後1時30分～4時 費1個500円(材料代) 定5人 時手袋、汚れてもいい服装▶9月19日(土)までに

自治会紹介コラム 自治会知ってるカイ? ⑮

市は「自治会等を応援する条例」を定め、地域コミュニティの中心である自治会を応援しています。地域の活動に参加して、輪を広げてみませんか。

自治会連合会錦町支部の七夕飾り

錦町支部では、子ども会とともに、毎年、たましんRISURUホールロビーに大きな七夕飾りを作製しています。ホールを美しくにぎやかに彩る風物詩。新型コロナウイルス感染症への対策をとりながら、今年も行いました。短冊には「コロナが一日も早く収束しますように」の文字も見えました。



自治会への加入を希望する方は、ご連絡ください▶市民協働課・内線2627



人口と世帯



●住民基本台帳記録数 (前月比)	
人口	184,497 (+90)
男	91,745 (+28)
女	92,752 (+62)
世帯	93,277 (+157)

令和2年
8月1日現在

#みんなの 国勢調査

日本に住む全世帯参加の国勢調査はじまります。

「国勢調査」は5年に1度行われ、防災計画や生活環境の改善など、わたしたちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる大切な調査です。10月1日時点での世帯や世帯員に関する事項についてお答えください。

大正9(1920)年に国の重要な統計調査として始まった「国勢調査」は今年で100年の節目を迎えます。

100年目の「#みんなの国勢調査」にご協力をお願いします。

くわしくは、

国勢調査2020



関市総務課統計係 ☎ (528) 4353



アルバルク東京キャプテン#3安藤誓哉選手
©ALVARKTOKYO



ご協力をお願いします

調査員が調査書類を配布します

- 9月初旬に調査員が調査地区の確認等を行います。
- 9月中旬以降に調査員が調査書類を郵便受け・ドアポストなどに配布します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために

- 市民の皆さんと国勢調査員の安心・安全を確保するため、できる限り対面しない方法で行います。
- 調査票の回答は、郵送またはオンラインでお願いします。

調査の回答方法

✉ 郵送回答



10月7日(水)まで

調査票での回答は、郵送提出用封筒に入れてポストへ投函してください。

💻 インターネット回答



9月14日(月)～10月7日(水)

スマートフォンやパソコン、タブレットから回答できます。



国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください



総務省統計局・都道府県・市区町村

《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