子ども・子育て

多胎フェス「ふたごキャラバン」

双子・三つ子の子育て経験のあるママたちが作るイベントです。双子・三つ子を育てている方や多胎妊婦の方、その家族や支援者向けに、ふたごじてんしゃの試乗や家族写真撮影会、フリーマーケットなどを開催します。申込方法等、くわしくは「SwingRing（スイリン）～ふたご応援プロジェクト～」のSNSをご覧ください時11月23日㈫㈷午前10時～午後3時（荒天中止）場サンサンロード（曙町）定10人～30人（申込順）問市子ども家庭支援センター☎（528）6871

お腹に赤ちゃんがいる妊婦さんのためのフルートコンサート

出演はフルート奏者・翔斗さん対市内在住の妊娠中の方と配偶者、祖父母になる方時11月23日㈫㈷午前10時30分～11時15分場子ども未来センター定30人程度（申込順。20人まで座席あり）申10月26日㈫午前10時から子育て支援事務室☎（529）8664へ

家族が“笑顔”で“健康”になるクッキングパパ教室！

時短メニューで作ったパパの料理を家族で楽しみます。企画・運営はパパママ子育て応援部 Hiタッチ！！対子育て中の男性と家族時11月27日㈯午前10時～正午場女性総合センター師管理栄養士・永澤あきこさん費1家族1,000円（材料代）定10人（申込順）保4人（1歳～学齢前）申10月25日㈪から男女平等参画課☎（528）6801へ

障がいのある子もない子もみんなで楽しむディズニークリスマス

出演はミュージカルダンサー・ミホ&フミさん対市内在住の未就学児と保護者時11月23日㈫㈷午後2時～2時45分場子ども未来センター定30人程度（申込順。20人まで座席あり）申10月26日㈫午前10時から子育て支援事務室☎（529）8664へ

人形劇「クリスマスポエム」「おおきなかぶ」

出演は人形劇団「ポポロ」対0歳～18歳の子どもと保護者（小学4年生以上は1人での参加も可）時11月20日㈯午後2時～3時場砂川学習館定30人（申込順）申10月26日㈫から砂川学習館☎（535）5959へ

妊娠・出産前のパパ教室～産前からできることを知ろう・学ぼう

妊娠・出産に向けて「パパだからこそできること」を一緒に考えます。企画・運営はパパママ子育て応援部 Hiタッチ！！対妊娠中の方と配偶者時令和4年1月9日、3月6日の日曜日、午前10時～11時30分場女性総合センター定各30人（申込順）申10月25日㈪から電子申請で申し込んでください問男女平等参画課☎（528）6801

ヨガ教室

いずれも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8組（申込順）

●**ママ&ベビーヨガ**　対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時11月24日㈬午後1時30分～2時15分申10月27日㈬午前10時から子育て支援事務室☎（529）8664へ

●**ママヨガPlus**　ヨガを通して仲間づくりをしませんか対市内在住で令和3年5月1日～7月31日生まれの乳児（第1子に限る）と母親時11月24日、12月22日、令和4年1月26日の水曜日、午前11時～11時45分（全3回）申10月28日㈭午前10時から子育て支援事務室☎（529）8664へ

シニア

懐かしい歌をご一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣。昔を語りながら楽しいひとときを対70歳以上の方時11月26日㈮午後1時30分～3時場西砂学習館師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん定40人（申込順）申10月26日㈫から西砂学習館☎（531）0431へ

触って覚える♪スマホのきほんとLINE体験

スマートフォンは貸し出します対65歳以上の市民の方時11月30日㈫▷午前10時～正午▷午後2時～4時場子ども未来センター定各15人（申込順）申10月25日㈪午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎（523）5612へ

みんなの介護教室「介護保険サービスを知ろう」

住み慣れたわが家で快適に入浴する方法を学びます対市民の方時11月10日㈬午後1時30分～3時場西砂学習館定20人（申込順）申北部西かみすな地域包括支援センター☎（536）9910へ

介護予防教室「はじめての漢方養生」

対65歳以上の市民の方時11月19日㈮午後2時～3時30分場子ども未来センター師薬剤師・今井啓太さん定15人（申込順）申10月25日㈪午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎（523）5612へ

「かかりつけ薬局」って知っていますか

コロナ禍での新しい医療機関との関わり方を学びます対65歳以上の市民の方時11月24日㈬午後2時～3時場柴崎学習館師管理薬剤師・川原義尚さん定15人（申込順）申南部西ふじみ地域包括支援センター☎（540）0311へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時・場▷11月10日㈬＝シルバー人材センター柴崎本部（柴崎町1-17-7）▷11月16日㈫＝女性総合センター▷11月18日㈭＝砂川学習館、いずれも午後1時30分から申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎（527）2204へ

お知らせ

国民年金保険料の産前産後免除

国民年金第1号被保険者の方が出産すると、出産月の前月から4か月の国民年金保険料が免除になり、保険料を納付したものとして老齢基礎年金額に反映されます（多胎出産の方は6か月）。申請する方は、母子健康手帳を持参して、保険年金課国民年金係（市役所1階5番窓口）で手続きしてください問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

「たちかわ若者サポートステーション」の出張相談

15歳～39歳の方の就労に関する相談に応じます。「今まで一度も仕事をしたことがない」「仕事をしたいが自信がない」「高校中退後、職に就かずひきこもっている」などの悩みをおもちの方、家族の方、ご相談ください。直接会場へ時11月8日㈪午前9時30分～午後4時30分場市役所2階209会議室問たちかわ若者サポートステーション☎（529）3378、市子ども育成課青少年係・内線1306

官公署・その他

年末調整は国税庁のホームページをご覧ください

立川税務署で実施していた年末調整等説明会は、今年度から実施しません。「国税庁」のホームページやYouTube「国税庁動画チャンネル」をご覧ください。年末調整関係の用紙は、「国税庁」のホームページからダウンロードできます問立川税務署☎（523）1181

たちかわ競輪開催日

●**立川FⅡ（モーニング7）**＝10月28日～30日（午前10時開場）●**弥彦FIガールズ***＝10月28日～30日●**武雄FIガールズ***＝10月28日～30日●**防府記念***＝10月31日～11月3日●**大宮FI***＝11月2日～4日
＊は場外発売

開催案内・レース結果 ☎0180（994）223～5

遊びにおいでよ児童館

申**スペシャル工作 ビーズのブレスレット**
対小学生～高校生世代時11月18日㈭・19日㈮、午後3時～5時場羽衣児童館定各20人申11月1日㈪から羽衣児童館☎（526）2336へ

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（先着順）。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。

申**児童館まつり「おいでなさい」**　対乳幼児～高校生世代（未就学児は保護者同伴）時11月27日㈯午後2時～5時場富士見児童館定60人申11月15日㈪～26日㈮に富士見児童館☎（525）9020へ

●**ミニミニ大運動会**　対小学生時11月27日㈯午後3時～4時場若葉児童館定20人問若葉児童館☎（536）1400

申**まんぼうまつり**　対・時11月27日㈯▷午前10時30分～正午＝乳幼児（保護者同伴）▷午後1時～4時＝小学生～高校生世代場錦児童館定140人申11月19日㈮～26日㈮に錦児童館☎（525）6684へ

11月9日㈫～15日㈪ 秋の火災予防運動

問立川消防署☎（526）0119

これからの季節、空気は乾燥し火災が起こりやすくなります

▶建物から出火した火災のうち、住宅火災は6割近くを占めています▶住宅火災の死者のうち、65歳以上の高齢者が約7割を占めています▶住宅火災の出火原因は、ガステーブル、たばこの順となっています

住宅火災から命を守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう

▶すべての居室、台所、階段に必ず設置しましょう▶定期的に作動状態の確認や機器本体の清掃をしましょう▶設置から10年を経過したものは本体の交換をしましょう

立川市役所（〒190-8666）立川市泉町1156-9 ☎（523）2111（代表） Fax（521）2653