

[主な内容] ▶5面 国民健康保険料率等を据え置き ▶6・7面 コロナで変わった 私たちの“いま”と“これから”

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。



まず

台風や集中豪雨で洪水や土砂災害などが発生しやすい時期です。避難情報のポイントを確認して、緊急時に適切な行動をとれるように備えましょう。

\*「避難」とは難を避けること、安全を確保することです。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。



避難

### 避難情報が変更になりました 確認しましょう

▲警戒レベル4—避難指示で必ず避難

警戒レベル4の避難勧告が廃止され、避難指示に一本化されました。危険な場所からは、全員が避難してください。

▲豪雨時の屋外の移動は危険です。車の移動も控えましょう。

固防災課・内線2535

#### 避難情報等の変更点

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
警戒レベル4までに必ず避難!		
4	避難指示※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

### 降雨・洪水情報を入手しましょう

- インターネット等 ①東京アメッシュ=都内の降雨情報を配信 ②気象庁ホームページ=防災気象情報を配信③水防災総合情報システム、川の防災情報=雨量計、河川水位情報、河川監視カメラなどをリアルタイムで配信④緊急速報メール=多摩川などで氾濫の危険が高まったときに対象エリアに自動配信

固①下水道管理課・内線2200、②③④防災課・内線2535

- 洪水ハザードマップ 市内で水害が発生したときの避難所等をまとめた洪水ハザードマップを令和2年10月に全戸配布しました。市ホームページでもご覧になれます。

固防災課・内線2535

新型コロナウイルス  
ワクチン接種

基礎疾患のある方等 優先接種の届け出を受け付けています  
50歳以上65歳未満の方 6月30日☺から接種券を順次発送します

くわしくは  
2面へ

## 新型コロナウイルスワクチン接種

基礎疾患のある方等 優先接種の届け出を受け付けています

50歳以上65歳未満の方 6月30日(水)から接種券を順次発送します

☎立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター〔コールセンター〕☎0120(741)567〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前8時30分～午後5時30分〕

〔接種の区分と接種券の発送時期〕 市は、次の区分に分けて段階的に接種を進めています。接種券が届いたら、接種を希望する方は予約をしてください。

区分	接種券の発送時期
1 65歳以上の方(高齢者)	すでに接種券を発送しています。接種を希望する方で予約がお済みでない方は、お早めに予約してください。
2 基礎疾患のある方、高齢者施設等に就業者	優先接種を希望する場合は届け出が必要です。6月18日から受け付けています。届け出により接種券を随時お送りします。
3 60歳以上65歳未満の方	6月30日(水)ごろに接種券を発送します。
4 50歳以上60歳未満の方	7月初旬に接種券を発送予定です。
5 1～4以外の方	今後の「広報たちかわ」等でお知らせします。

上記の年齢は、いずれも令和3年度中にその年齢に達する方を含みます。

### 立川市の接種状況とワクチンの供給見込み

65歳以上の方の接種率は、1回目は約67%、2回目は約26%となっています(6月15日現在の速報値)。また、ワクチンは6月28日の週末までに121,290回分の供給が決まっています(立川市の4月1日時点の65歳以上の方の人口は45,536人)。

### 基礎疾患のある方、高齢者施設等に就業者の方へ

優先接種を希望する場合は届け出が必要です

次のいずれかの方法で届け出をした方には随時、接種券をお送りします。なお、接種の予約は接種券が届いてからあらためて必要です。くわしくは市ホームページをご覧ください。



#### ● 電話による届け出

立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター

☎0120(741)567

〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前8時30分～午後5時30分〕

#### ● 電子申請による届け出

「東京電子自治体共同運営サービス」のホームページにアクセスし、必要事項を入力してください。市ホームページ(右上2次元コードからアクセス可)にリンク先があります。

#### ● 郵送による届け出

申請書を市ホームページからダウンロードして、封書で下記担当までお送りください。ダウンロードできない方は任意の紙に、「立川市新型コロナウイルスワクチン接種希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、基礎疾患の種別(下記①～⑭、⑯)または高齢者施設等の名称・連絡先を書いてお送りください。

送付先

〒190-0011 高松町3-22-9  
健康推進課 新型コロナワクチン接種担当

#### ■ 基礎疾患のある方とは

①・②のいずれかにあてはまる方です。なお、基礎疾患を証明する診断書等は必要ありません。予診票に記載していただき、必要に応じて問診で確認します。

##### ① 次の病気や状態の方で、通院・入院している方

- ① 慢性の呼吸器の病気
- ② 慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③ 慢性の腎臓病
- ④ 慢性の肝臓病(肝硬変等)
- ⑤ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ⑥ 血液の病気(鉄欠乏性貧血を除く)
- ⑦ 免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む)
- ⑧ ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ⑨ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患

⑩ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)

⑪ 染色体異常

⑫ 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)

⑬ 睡眠時無呼吸症候群

⑭ 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)

##### ⑯ 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の方

BMIの計算方法: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI 30の目安: 身長160cmで体重77kg、身長170cmで体重87kg

##### ■ 高齢者施設等に就業者の方とは

対象となる高齢者施設等の範囲や、当日に必要な証明書等については、市ホームページをご覧ください。

## 予約方法

接種券が届いたら次のいずれかの方法で希望する日時、場所を予約してください。1回目の接種は3週間先まで、2回目の接種は6週間先までの日程の予約を受け付けます。接種場所は接種券に同封のチラシまたは市ホームページをご覧ください。

#### ● インターネットによる予約

立川市接種予約受付システム

<https://v-yoyaku.jp/132021-tachikawa>

〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前8時30分～午後10時〕

- 推奨ブラウザはChrome、Safari、Edge、Firefoxの最新バージョンです(Internet Explorerは対象外)。
- 初回とパスワード変更時にメールアドレスが必要です。



#### ● 電話による予約

立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター

☎0120(741)567

〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前8時30分～午後5時30分〕

- 聴覚に障害のある方は☎042(527)8222も利用できます。
- つながりにくい場合は時間を空けておかけ直してください。
- 電話番号のかけ間違いにご注意ください。

接種当日は、マスクを着用し、肩を出しやすい服装でお越しください。また、密を避けるため、予約した時間にお越しください(健康推進課)

### 市民委員を募集

●特別職報酬等審議会委員 市長の諮問に応じ、市長・副市長・教育長と市議会議員の報酬金額等について審議します▼対象 7月16日現在、20歳以上で市内に引き続き3か月以上在住し、平日夜間や土曜日の会議(5回程度を予定)に出席できる方▼任期 8月～令和4年1月(予定)▼報酬 1回1万800円▼募集人数 4人(選考)▼応募方法 7月16日(金)必着までに、住所、氏名、生年月日、電話番号、性別、職業、「社会情勢を踏まえた持続可能な行政運営のあり方」についての意見(800字～1200字)を書いて、直接、または郵送、ファクス、Eメールで人事課(市役所2階52番窓口)内線2573 Fax(528)4333 ejinji@city.tachikawa.lg.jp

### 学校給食運営審議会委員

●学校給食のあり方について審議します▼対象 7月30日現在、20歳以上で市内に引き続き3か月以上在住し、平日昼間の会議に出席できる方(市の他の審議会等の委員は除く)▼任期 10月31日～令和5年10月30日(予定)▼報酬 1回1万800円▼募集人数 2人(選考)▼応募方法 7月30日(金)消印有効までに、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、性別、職業、「学校給食と食育」についての意見(1200字以内)を書いて、郵送またはEメールで学校給食共同調理場(T19010015 泉町1156-14) 0015 泉町1156-14

### 子育て世帯生活支援特別給付金(その他世帯分)を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対する国の支援策として、対象児童1人につき5万円を支給します(ただし、ひとり親世帯分の給付金や他市などで給付金をすでに受け取っている方を原則除きます)。

支給対象者	所得要件
① 令和3年4月分の児童手当、または特別児童扶養手当の支給を受けている方	令和3年度分の住民税均等割が非課税(未申告の方は申告が必要)
② 令和3年5月分以降の児童手当、または特別児童扶養手当の支給を受けている方	
③ 対象児童の養育者で、公務員や子どもが高校生だけの世帯等	
④ 対象児童の養育者	新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税である者と同様の事情にあると認められる

離婚協議中で、配偶者と別居中の方は、児童手当や給付金を受給できる可能性があります。市子育て推進課へご相談ください。

### 申請・支給日・支給方法

●申請 申請者①②の方は申請不要です。①の方は7月27日(火)に児童手当、または特別児童扶養手当の振込口座へ支給します。③④の方は申請が必要です。7月26日(月)から子育て推進課手当・医療費給付係(市役所1階21番窓口)内線1344へ申請してください。申請書受理・審査後、随時、指定された振込口座へ支給します。

●対象児童 平成15年4月2日～令和4年2月28日に生まれた子ども(特別児童扶養手当の認定を受けている子どもは申請時に20歳未満)

●支給対象者 左表①～④に該当し、所得要件を満たす方

### 公開する会議日程

●国民健康保険運営協議会 7月12日(月)午後1時30分～3時 市役所2階208・209会議室定5人 国民健康保険課業務係・内線1390

●生涯学習推進審議会 7月13日(火)午後6時30分～7時 女性総合センター5階第3学習室定5人 生涯学習推進センター(527)5757

●交通安全対策審議会 7月20日(火)午前10時30分～11時 市役所2階208・209会議室定5人 交通安全対策課企画係・内線2280

●申請・支給日・支給方法 申請者①②の方は申請不要です。①の方は7月27日(火)に児童手当、または特別児童扶養手当の振込口座へ支給します。③④の方は申請が必要です。7月26日(月)から子育て推進課手当・医療費給付係(市役所1階21番窓口)内線1344へ申請してください。申請書受理・審査後、随時、指定された振込口座へ支給します。

●厚生労働省コールセンター 0120(811)166

●新型コロナウイルス感染症対策特別借換資金の受け付けを開始

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた中小事業者の資金繰りと経営の安定化を支援するため、立川市中小企業事業資金融資あっせん制度に既往融資借換のメニューを新設しました。申込方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください。

●主要要件 現在の立川市中小企業事業資金融資あっせん制度の基本要件を満たしており、この制度の資金を利用している事業者で、この制度による融資を一本化して借り換える、など

●あっせん限度額 借換元となる融資の合計額に追加融資(500万円まで)を加えた額(上限2000万円)

●利率(年率) 1・6%(立川市負担率1・1%、利用者負担率0・5%)

●貸付期間 10年以内(据置1年を含む)

●受付期間 12月28日(火)まで

今月の納期 **6月30日**水

▶市民税・都民税第1期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください。

☎収納課管理係・内線1240

## ルールやマナーを守って きれいな道路で 気持ちよく

市は市民団体などと協力して、市道の清掃や違反広告物の撤去等、安全で快適な道路環境づくりに取り組んでいます。

### ●道路にはみ出した枝のせん定・除草にご協力を

民有地の樹木の枝や草が道路にはみ出すと、通行を妨げたり、街路灯、道路標識、カーブミラーなどを隠したりして危険です。お早めのせん定・除草にご協力をお願いします。

☎道路課維持係・内線2401

### ●違反広告物は撤去の対象です

道路上の電柱や街路樹、道路標識などに設置されている、はり紙、はり札、広告旗(のぼり旗)、立て看板などはまちの景観を損ない、歩行者等の通行の妨げとなります。違反広告物は設置しないでください。

☎道路課管理係・内線2387

### ●道路上に段差解消ブロック等を置かないでください

段差解消ブロックなどを道路上に設置すると、歩行者などが転倒する原因となったり、雨の日には雨水の流れを止めてしまい、道路が冠水する恐れがあります。道路上には置かないでください。

☎道路課管理係・内線2387

### ●道路上でのスケートボードはやめましょう

道路上でスケートボードをしている人と歩行者との接触事故やトラブル等が、多発しています。道路は、人や車両等が安全に通行するためのものです。道路上でのスケートボードはやめましょう。

☎道路課管理係・内線2387

### 路上違反広告物撤去活動 推進員を募集します

▶対象=継続的に活動できる、市内在住・在勤の20歳以上の方で構成される3人以上の団体 ▶活動内容=違反広告物の撤去など

☎道路課管理係・内線2387

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。Fax(521)2653

7月22日(木・祝)は、設備点検のため、市図書館全館は臨時休館します☎中央図書館 ☎(528)6800

## 公正で開かれた市政を推進 令和2年度の情報公開制度・個人情報保護制度などの実施状況を公表



市は、市政の透明性を確保するため、情報公開制度に基づき、市政情報の公開を進めるほか、自己情報の開示などを請求する権利を保障しています。

### 情報公開制度

市政情報コーナー(市役所3階)で行政資料を公開しているほか、各部署でもさまざまな情報提供を行っています。

また、公文書公開請求を行った方には、個人情報などの例外を除いて、公文書等を原則公開しています。令和2年度の公文書公開請求は86件でした(表1)。

実施機関	請求		決定					存否 応答 拒否	審査 請求
	件数	取下げ	件数	公開	一部公開		非公開等 非公開 不存在		
					一部公開	非公開			
市長	76	0	85	50	24	3	8	0	0
教育委員会	8	1	9	4	2	0	3	0	0
議会	2	0	2	1	0	0	1	0	0
計	86	1	96	55	26	3	12	0	0

実施機関	請求		決定					存否 応答 拒否	審査 請求
	件数	取下げ	件数	開示	非開示等				
					一部開示	非開示	不存在		
市長	57	2	58	18	16	0	24	0	0
教育委員会	17	0	17	2	15	0	0	0	0
議会	1	0	1	0	0	0	1	0	0
計	75	2	76	20	31	0	25	0	0

実施機関	請求		決定					存否 応答 拒否	審査 請求
	件数	取下げ	件数	開示	非開示等				
					一部開示	非開示	不存在		
市長	2,910	3	2,907	2,907	0	0	0	0	0

### 個人情報保護制度

市は、個人情報保護条例に基づき、個人情報の保護と適正な取り扱いに努めています。現在、個人情報の電子システム処理は、住民登録、介護保険などの業務で利用されています。

また、届出案件や審査請求

### 情報公開・個人情報開示の請求方法

請求書(市ホームページからダウンロード可)を、市政情報コーナーへ提出してください。個人情報開示請求の際は、窓口で本人確認書類の提示が必要で(郵送による手続きは不可)。

### 会議の公開状況

市は、市民参加と透明な市政を促進するため、審議会などの会議を公開しています。

令和2年度は、国民健康保険運営協議会や夢育て・たちかわ子ども21プラン推進会議などを公開し、市民の皆さんにも傍聴していただきました。

### 市政情報コーナーをご利用ください



市政情報コーナー(市役所3階)には、市が発行した計画書や報告書、予算書、決算書、契約関係資料などをはじめ、約8000点のさまざまな資料を配置しています。閲覧は自由です。市発行の行政資料などはコーナー内のコピー機(有料)で写しを取ることもできます。立川市政を知る一歩として、気軽にご利用ください。

☎ 文書法政課情報公開係・内線3305 (要介護認定開示請求については介護保険課介護認定係・内線1452)

### 介護保険・負担限度額認定の更新申請をお忘れなく

市は、特別養護老人ホームなどの介護保険施設に入所(短期入所の利用を含む)した際の居住費等や食費の負担を軽減する「負担限度額認定」の更新申請を受け付けています。該当する方には、6月18日に更新申請の書類を郵送しました。申請がお済みでない方は、申請書と必要書類を直接または郵送で、介護保険課(市役所1階4番窓口)に提出してください。7月15日(木)までに申請した方には、7月30日(金)までに新しい認定証を発送しますので、入所施設に改めて提示してください。

負担限度額認定を受けるには、配偶者(別世帯、内縁を含む)と世帯全員が住民税非課税で、預貯金等が段階区分別の設定額以下であることが必要です(令和3年8月から一部、変更となります。更新申請の際に同封の案内で確認してください)。新規申請をお考えの方は、お問い合わせください。

☎ 介護保険課介護給付係・内線1457

### 家庭ごみ指定収集袋の減免

令和3年度の市民税が世帯全員非課税で、右下表の要件に該当する世帯に対して、申請により、家庭ごみ指定収集袋を交付します(令和2年10月以降に交付済みの世帯は除く)。交付枚数は申請した月から10月分までです。申請後、該当する世帯には、引換券を郵送します。

要件	申請に必要なもの
身体障害者手帳1級・2級をお持ちの方がいる世帯	各障害者手帳 印鑑
愛の手帳1度・2度をお持ちの方がいる世帯	
精神障害者手帳1級・2級をお持ちの方がいる世帯	介護保険証 印鑑
要介護4・要介護5の認定を受けている方がいる世帯	

●申請・引換窓口 ごみ対策課(総合リサイクルセンター3階)、環境対策課(市役所2階79番窓口)

☎ごみ対策課・内線6751

市税・保険料の納付相談窓口を7月10日(土)・11日(日)に開設

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

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口



発熱などの症状が出たときは、まずは「かかりつけ医」に電話で相談してください。

かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合など

●東京都発熱相談センター  
☎03(5320)4592 [24時間、土曜・日曜日、祝日を含む]

症状はないが不安な場合、感染予防に関することなど

●東京都電話相談窓口(新型コロナコールセンター)  
☎0570(550)571 [午前9時～午後10時、土曜・日曜日、祝日を含む]

●厚生労働省電話相談窓口  
☎0120(565)653 [午前9時～午後9時、土曜・日曜日、祝日を含む]

### 技能功労者の推薦を

優れた技能を持ち、仕事をしている方を推薦してください。推薦された方の中から褒賞対象者を選考し、12月1日(水)の式典で表彰します。

▼推薦対象となる方 10月31日現在55歳以上で、同一業種に3年以上従事し、次のいずれかの条件を満たす方  
▽市内に5年以上在住している  
▽市内で15年以上同一の業種に従事している  
▼推薦方法 7月30日(金)までに産業観光課商工振興係・内線2645へ

●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7月10日(土)・11日(日)、午前9時～午後4時 収納課(市役所1階34番窓口)  
申7月9日(金)までに収納課・内線1249へ

令和  
3年度

# 国民健康保険料の保険料率等を据え置きました

☎保険年金課賦課係・内線1406

市は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、国民健康保険料の保険料率と賦課限度額を令和2年度の水準に据え置きました(表1)。

## ●7月中旬に納入通知書を郵送します

令和3年度分の国民健康保険料の納入通知書を7月中旬に世帯主宛て(世帯員のみが加入している場合も同様)に郵送します。

納入通知書は保険料の額のほか、納付方法や納期限などをお知らせするものです。保険料は、9期に分けて納めていただきます(年金天引きの場合は年6回で納付)。

## ●所得が少ない世帯への軽減措置があります

世帯主と加入者の総所得金額等の合計(軽減判定所得)により、保険料の一部が自動的に軽減されます(表2)。前年の所得に応じて軽減されますので、収入や所得がなかった方も申告してください。

表1 令和3年度 国民健康保険料の保険料率等

	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割率	6.58%	2.24%	1.69%
均等割額	32,100円	11,700円	14,500円
賦課限度額	610,000円	190,000円	160,000円

表2 所得が少ない世帯への保険料の軽減

軽減判定所得が下記の基準を超えない世帯	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割
43万円+(28.5万円×加入者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割
43万円+(52万円×加入者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割

65歳以上の方は、公的年金所得から15万円を差し引いた額で軽減判定所得を算定します。

令和  
3年度

# 後期高齢者医療制度の保険料等をお知らせします

☎保険年金課賦課係・内線1406

## ●保険料の計算方法

後期高齢者医療制度(75歳以上。一定の障害がある方は65歳以上)の保険料率等は、東京都後期高齢者医療広域連合が2年ごとに見直しを行い決定しています。令和3年度は、右図のとおりです。なお、納入通知書は7月中旬に郵送します。

実際の保険料の算定には、所得に応じた軽減制度(所得割、均等割)があります。

均等割額 被保険者1人当たり 44,100円	+	所得割額 賦課のもととなる所得金額* ×8.72%	=	年間保険料額 (上限額は64万円)
------------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------

\*賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した額です(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

## ●保険料の軽減制度

- ①均等割額の軽減の見直し 所得が特に低い方に対して実施している軽減特例は、今後医療費の増大が見込まれる中で、後期高齢者医療制度を維持するため、右上表2の基準および割合と同等に見直されました。
- ②所得割額の軽減(昨年度からの変更なし) 被保険者本人の賦課のもととなる所得金

- 額を元に所得割額が軽減されます(表3)。
- ③被扶養者だった方の軽減(昨年度からの変更なし) 後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方の保険料を軽減しています(表4)。

表3 所得割額の軽減

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

表4 被扶養者だった方の軽減

	加入から2年を経過する月まで	加入から2年経過後
均等割額	5割軽減	軽減なし
所得割額	負担なし	

所得が一定基準以下の軽減(表2)に該当する場合は、軽減割合が高いほうが優先されます。

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度

### 限度額適用認定証の更新

病気やけがで1か月にかけた医療費の自己負担額が、世帯に定められた自己負担限度額を超えたとき、その超えた分は高額療養費として後日支給されます。入院の場合や高額な外来診療を受ける場合、「限度額適用(標準負担額減額)認定証」を提示すると、医療機関の窓口で支払う金額が各世帯の限度額までとなったり、入院時の食事代が減額されたりします。

現在発行されている認定証の有効期限は、7月31日(土)です。8月1日(日)から有効な認定証が必要な方は、7月7日(木)以降に保険証を持参して保険年金課(市役所1階6番窓口)で申請してください。

後期高齢者医療制度に加入していて、すでに認定証を持っており、世帯の構成や収入に変わりがない方については、自動的に更新となりますので、新しい認定証を7月中に郵送します。

なお、以下に該当する場合、制度上定められた限度額と世帯の限度額が同額となり、医療機関の窓口で支払う額に変更がないため、限度額適用認定証の発行・提示が必要ありません。

- 限度額適用認定証の発行・提示が必要ない方 ▶70歳以上で負担割合が3割、かつ課税所得が690万円以上の世帯の方 ▶70歳以上で負担割合が1割または2割、かつ住民税課税世帯の方

☎保険年金課医療給付係・内線1401

### 国民健康保険の加入・脱退などの手続き

勤務先や家族の健康保険に加入するなど、新たに立川市の国民健康保険以外の保険に加入した場合は、脱退の手続きが必要です。会社等で手続きを代行することはありません。

また、退職などで加入していた健康保険の資格がなくなったときは、国民健康保険の加入手続きが必要です。

●手続きに必要なもの ▼立川市の国民健康保険を脱退する場合▶立川市の国民健康保険の保険証、新しく加入した健康保険の保険証(全員分。コピー可) ▼立川市の場合▶加入していた健康保険の資格喪失証明書等、本人確認

書類(運転免許証等)  
☎保険年金課医療給付係・内線1401

高年齢受給者証(国民健康保険)を郵送

70歳〜74歳の方を対象に8月1日(日)から使用できる新しい高年齢受給者証を7月下旬に郵送します。現在発行されている高年齢受給者証の有効期限は、7月31日(土)です。期限が切れた古い高年齢受給者証は裁断して処分してください。

なお、新しい高年齢受給者証の自己負担割合は、令和2年中の所得をもとに判定しますので、これまでと異なる場合があります。

☎保険年金課医療給付係・内線1401

## 目の前の一走、一走を大切に走りたい



たちかわ競輪 増茂 るこさん  
7月で10年目を迎えるガールズケイリン選手。立川競輪場をホームに活躍。最近の趣味はアロマ。

—コロナ禍での練習にはどのような苦勞がありましたか。

バンクが使えない時期には、奥多摩の街道まで一人で練習に行くなど、練習場所を確保するのに苦勞しました。また、目標にしていたレースが急に中止になって、気持ちが切れてしまいそうなきももありました。レースが再開して、久しぶりに観客の皆さんの前で走れたときには、声援がひと際大きく聞こえて感動しましたね。



レースで先頭を走る増茂選手

—コロナ禍で始めた新しい取り組みはありますか。

レースやイベントができなくなり、「この先どうなるだろう」という漠然とした不安がありました。そんな中で、「ファンの方へ向けた動画を作らないか」というお話があり、手洗いやうがい啓発する動画に出演しました。ほかにも、トレーニングやストレッチ法など、選手のおちゃめな一面が見られる動画をアップしていますので、ぜひご覧ください。



動画「たちかわ競輪 地元選手のぶっちゃけ話」

—今後の抱負と、地元・立川の皆さんに一言お願いします。

「特定のレースで優勝したい」というよりは、「目の前の一走、一走を大切に走る」ことを目標にしています。こんな時期だからこそ、レースに出られることに感謝して、練習の成果を発揮できるように頑張りたいです。競輪というとギャンブルというイメージがあるかもしれませんが、ガールズは初心者の方にも分かりやすいので、スポーツ感覚で楽しんでいただけると嬉しいです。場内のB級グルメを食べるついでに、気軽に遊びに来てくださいな。

## 家事・育児のスキルを上げるチャンス



多摩信用金庫 小倉 航さん  
入社9年目。現在は人事交流で立川市役所に向中。1歳の娘と遊ぶのが何よりの癒やしの時間。

—コロナ禍で仕事にどのような変化がありましたか。

支店で融資の担当をしていた際には、収入が減少した中小企業の方からのご相談が急増しました。融資は待たなしの仕事なので、少しでも早くお客様に資金を提供できるよう、日々の業務にあたっていました。テレワークの日は電話やメールが中心でしたが、自宅に集中できる環境が整っていませんでしたので、正直最初はかなり戸惑いました。

—仕事における変化の中で、良かったことは何ですか。

今年の1月～3月は本部で創業者向けセミナーの担当をしていたのですが、急ぎょオンラインに変更することになりました。機材の準備など、慣れない部分もありましたが、結果的に会場で行うよりも多くの方に参加していただきました。また、社内の資料のペーパーレス化も進んできています。こんなときだからこそ、業務の見直しや効率化のきっかけにできたらいいと思います。



オンラインセミナーの準備の様子

—夫婦の家事・育児の分担に変化はありましたか。

家事や育児はこれまででも分担してやっていましたが、保育園の送迎や料理をする機会が増えて、今まで以上に妻への感謝の気持ちが強くなりました。家事も育児も仕事もそれぞれの大変さがあるので、「ありがとう」とか「大変だね」とか、そういう感謝や共感する気持ちを言葉で伝えるように心掛けています。コロナは、自分の役割を見直したり、家事のスキルを上げたりするチャンスかもしれませんね。



娘と公園で遊ぶ小倉さん

# コロナで変わった 私たちの“いま”と“これから”

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は一変しました。さまざまな場面で行動が制限され、ライフスタイルや価値観にも変化が生じています。そんな「新しい日常」の中でも、工夫や努力を重ね、前向きに活躍している4人の方に、お話を聞きました。

◎広報課・内線2745

## 「観い」を先に届けるお店づくり

—お店の魅力と感染症対策について教えてください。

当店名物の「牛タンしゃぶしゃぶ」をはじめ、厳選した松阪牛を使用した料理が自慢です。店内は全席が完全個室なので、ゆったりとくつろいでいただけます。コロナ禍でも安心してお食事を楽しんでいただけるよう、アクリル板の設置や、除菌・換気なども徹底し、都の「コロナ対策リーダー」にも登録しました。



消毒や検温などの万全な感染症対策

—コロナ禍で営業スタイルに変化はありましたか。

もともとは午後5時以降のみの営業でしたが、昨年5月の緊急事態宣言を受けて、テイクアウトを始めました。一からメニューを考案したり、チラシやPOPを作ったりと、すべてが手探りだったので最初は大変でしたが、「テイクアウトがきっかけでお店を利用した」という方も多くて励みになっています。一番人気は「和牛霜降りすき焼き重」で、外出自粛やテレワークの際のちょっとした贅沢におすすめです。



人気メニュー 松阪牛のローストビーフ寿司

—これからのお店作りで目指していくことは何ですか。

より多くの方にお店を知っていただけるよう、SNSでお店の情報発信に力を入れたり、今後はランチ営業も検討しています。店名の「観い」は、「観い」という言葉が由来です。頭で考える「思い」ではなく、心で感じる「観い」をお客様にお伝えする、そんなあたたかいお店づくりを目指していきたいです。



しゃぶしゃぶ 観い 榎本 正知さん  
「立川の輝く個店」を受賞した料理店・しゃぶしゃぶ観いの店主。最近ハマっていることは筋トレ。

## 日々の小さな幸せを見つける

—大学生活について教えてください。

昨年は対面形式の授業はほとんどなく、オンラインでの授業や課題提出などが中心でした。オンラインだとコミュニケーションが取りづらい面もありますが、分からなかったところは課題を提出する際にまとめて質問するなど、工夫して勉強しています。不便なことも多いですが、自分の好きなときに受講できるのはオンラインの良いところだと思います。



自宅で講義を受ける川井さん

—交友関係にコロナの影響はありましたか。

友達と会う機会は減りましたが、代わりにオンラインコミュニティに入ってみました。そこで知り合った友達と、電話をしながら地域のごみ拾いをする活動をしています。同じことをしていると、離れていてもつながっている感じが楽しいです。コロナがなければ知り合えなかった人に出会うことができ、興味や世界が広がるきっかけになったと思います。



集めたごみで作ったハート型のアート

—コロナ禍の生活を楽しむ工夫を教えてください。

特別なことはしていませんが、日々の小さな幸せを見つけるようにしています。アイスがおいしかったとか、家族みんなでテニスをしたとか…。コロナがきっかけで、当たり前の生活の中のちょっとした楽しみに気付くことができました。思い描いていたキャンパスライフとは違いましたが、興味のあること（今は障害のある子どもや不登校の子ども、社会的養護に関すること）を勉強して、自分にできることを見つけていきたいです。



成人を祝うついで実行委員 川井 茜音さん

今年20歳を迎える大学2年生。専攻は教育学。コロナが収束したらやりたいことは、海外旅行。

# いきいきたちかわ 出前講座のご利用を

☎ 生涯学習推進センター ☎ (528)6872

「いきいきたちかわ出前講座」は、市民の皆さんが行う自主的な学習会等に市職員を派遣し、市の仕事について説明・解説を行う制度です。くわしくは、市政情報コーナー(市役所3階)、生涯学習情報コーナー(女性総合センター1階)、各地域学習館で配布する「いきいきたちかわ出前講座ガイドブック」または市ホームページをご覧ください。

- 対象 市内在住・在勤・在学の方で構成するおおむね10人以上の団体・グループ
- 講座の内容 下表のとおり。このほかの講座を希望する場合は各担当課にご相談ください。
- 開催日時 月曜～金曜日の午前10時～午後9時の間で90分以内(土曜・日曜日、祝日の開催は要相談)
- 会場 主催する皆さんで市内の会場を手配してください。地域学習館等の市施設で実施する場合は使用料が無料になりますので、事前に各担当課にご相談ください。
- 費用 無料(内容によっては材料等の実費負担あり)
- 申込方法 開催2か月前までに各担当課に申し込んでください。
- 注意事項 出前講座は苦情や陳情等を受ける場ではありません。また、営利・宗教・政治活動等を目的とする場合は対象になりません。

番号	講座名	担当課
1	総合計画について～総合計画の概要	企画政策課・内線2158
2	知りたい! 聞きたい! 「市の財政」～ともに考えよう立川市の財政	財政課・内線2671
3	立川市の経営改革を知る～これまでの取り組み、そしてこれから!!	行政経営課・内線2160
4	立川市前期施設整備計画について～公共施設老朽化問題とその取り組み	
5	「情報公開」って何? ～制度の利用のしかた	文書法政課・内線2150
6	市議会のしくみと活動～市民の暮らしと市議会	議会事務局・内線3115
7	選挙のしくみ～よりよい社会づくりの第一歩	選挙管理委員会事務局・内線1631
8	協働によるまちづくり	市民協働課・内線2152
9	監査って何だろう? ～監査の仕組み	監査委員事務局・内線2170
10	立川市のコンプライアンス推進に向けた取り組み	人材育成推進担当課・内線2146
11	立川市の男女平等参画について～第7次男女平等参画推進計画について	男女平等参画課 ☎(528)6801
12	市税講座～わかりやすい税金の基礎知識	課税課・内線1100
13	納税が支える私たちの暮らしと活力あふれるまち立川～もし、期限までに納められないときは…	収納課・内線1105
14	もっと便利に。マイナンバーカード～使ってみよう! 貴方に	市民課・内線1130
15	これからの防災対策について～その日のために! 地域で取り組む防災まちづくり	防災課・内線2535
16	ひとりで悩まず、まず相談! ～消費者被害の事例と対応策について	生活安全課 ☎(528)6801
17	自治会の活動を知っていますか～住みよい地域づくりのために	市民協働課・内線2152
18	元気になる産業振興の話～今、たちかわの産業がおもしろい	産業観光課・内線2643
19	がんばってます、立川農業～立川産をごひいきに!	産業観光課・内線2649
20	守っていますか自転車のルール～自転車の交通事故をなくそう	交通対策課・内線2108
21	文化芸術のまちづくり～市民とともに進める文化芸術のまち立川	地域文化課・内線4500
22	観光立川の魅力～都市型観光都市「立川」ブランド構築に向けて	産業観光課・内線2154
23	立川の魅力を発信してみませんか? ～シティプロモーションを考えよう	広報課・内線2166
24	文化財保護と立川の文化財～文化財はどのように守られているかご存知ですか?	生涯学習推進センター ☎(528)6872
25	夢育で・たちかわ子ども21プランと子ども支援～子どもたちの笑顔があふれ、歓声が聞こえるまちに…	子育て推進課・内線1125
26	子育て中の保護者のみなさん、ぜひご利用ください～途切れ・すき間のない子ども支援をめざして	子ども家庭支援センター ☎(528)6871
27	子育てを楽しんでいますか～保育の現場から	保育課・内線1115 保育振興担当課・内線1120

番号	講座名	担当課
28	親子で絵本を楽しもう～絵本の紹介と読み聞かせのアドバイス	図書館 ☎(528)6800
29	読み聞かせ入門～わが子のクラスで絵本を	子ども育成課・内線1110
30	放課後居場所づくり事業～地域の力で、子どもたちに居場所を!	
31	子ども・若者の自立支援について～ネットワークを活用した自立支援の取り組み	
32	健康保険制度について～わかりやすい国保・後期高齢者医療制度	保険年金課・内線1390
33	共生社会の実現を目指して～「障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」をもとに一緒に考えましょう	障害福祉課・内線1520
34	よくわかる高齢者サービス～高齢者が住み慣れた地域で生活を続けるためにみんなで支え合う	高齢福祉課・内線1471
35	健康体操のすすめ～健康寿命を伸ばすために!	高齢福祉課・内線1472
36	よくわかる介護保険～サービス利用と費用負担の仕組み	介護保険課・内線1457
37	自分で、仲間で、地域で取り組もう健康づくり! ～健康づくり教室と健康事業のご案内	健康推進課 ☎(527)3272
38	地域福祉を考える～ふれあいと支え合いによる地域づくり	福祉総務課・内線1150
39	私たちの身近な環境問題について～地球にいいこと、考えよう!	環境対策課・内線2104
40	ごみをつくらないライフスタイルに転換しよう～目指せ! 2R(発生抑制、再使用)を意識した行動	ごみ対策課・内線6751
41	清掃工場ってどんなところ～燃やせるごみはどうなるの?	清掃事務所 ☎(536)2921
42	下水道のはなし～水環境と下水道の役割	下水道管理課・内線2100
43	立川市都市計画マスタープラン～まちづくりのための計画を学びませんか?	都市計画課・内線2118
44	地区計画とは～みんなで考えるまちづくり	
45	景観からのまちづくり～あなたのまちから始めませんか?	
46	人にやさしい道路づくり～道路を作る・使う・管理する	道路課・内線2120
47	立川の「みどり」～「みどり豊かな立川」をめざして!	公園緑地課・内線2106
48	児童生徒の健康と安全～学校保健安全法ってなに?	学務課・内線2136
49	市立小・中学校の教育施策について～学校・家庭・地域で進める教育	指導課・内線2500
50	「食育」学校給食から家庭へ～献立にのせるメッセージ	学校給食課 ☎(529)3511
51	楽しい広報紙の作り方～レイアウトから文章、写真まで	広報課・内線2166
52	図書館の上手な利用の仕方～知っている便利な図書館のいろいろなサービス	図書館 ☎(528)6800
53	講座の企画立案方法～講座を企画してみませんか?	生涯学習推進センター ☎(528)6872
54	生涯学習からはじまるまちづくり～いきいきとした学び、広げませんか?	

## 講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。  
 ♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### 地元発見! ブルーベリー農園

無農薬のブルーベリー農園で摘み取り体験をします。はちみつ入りの手作りジャムの試食や、農園の方のお話と昆虫のお話も市内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)時7月29日(木)午前10時~11時30分場ブルーベリー農園(砂川町2丁目。昭和記念公園砂川口バス停から徒歩3分、信号大山団地東すぐ)集合・解散(自転車可、車不可。荒天中止)師市内農園・馬場ヒデ子さん、東京都環境学習市民リーダー・高橋由蔵さん費200円(ブルーベリー100gの代金。追加可)定30人(申込順)特帽子、水筒、タオル、レインコート(傘は不可)、長ズボン着用、各自虫よけ対策申6月25日(金)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

### ペットと飼い主のための防災講座

ペットのためにできる災害時の備えについて一緒に考えます。オンライン会議ツール「Zoom」を用いたオンライン講座です。当日までに「Zoom」の接続テストが必要な方はご連絡ください時7月10日(土)午後2時~4時師立川ペット防災チーム・福島正人さん定40人(申込順)申申込フォームからお申し込みください(右2次元コードからアクセス可)立川市社会福祉協議会 ☎(534)9616



## 古事記を読もう

古代の「心と言葉」を読み解きます。今回の主題は崇神天皇、垂仁天皇、倭建命の予定です時7月21日、8月4日・25日の水曜日、午後1時30分~3時30分(全3回)場子ども未来センター(8月4日は女性総合センター)師國學院大學兼任講師・伊藤高雄さん費1,500円(受講料)定30人(申込順)申6月25日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

### 極地研サイエンスカフェ~めざせ! 極地の研究者

国立極地研究所との協働講座です。研究者の観測活動を体験してみませんか対小学5年生~中学3年生(保護者同席可)時8月8日(日)午後2時~4時場高松学習館師国立極地研究所地圏研究グループ助教・奥野淳一さん定15人(申込順)申6月25日(金)から高松学習館 ☎(527)0014へ

### ひとり親の心の話

ひとり親の子育てや家族の悩みを心理学の視点で解いていきます。企画・運営は立川市ひとり親家庭福祉会「立川みらい」時8月1日(日)午後1時~3時場女性総合センター師心理療法士・藤山友弘さん定10人(申込順)保5人(1歳~学齢前)申6月25日(金)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します対市内在住・在勤・在学の方  
 ●さかえ会館 時7月8日(木)午後1時30分~3時場さかえ会館定10人(申込順)申北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ  
 ●西砂学習館 時7月14日(水)午後1

## ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、各チームのホームページをご覧ください。



- 立川・府中アスレティックFC ▶名古屋オーシャンズ戦=6月26日(土)午後4時試合開始場アリーナ立川立飛
- TACHIKAWA DICE(立川ダイス) ▶LEO VISTA BB.EXE戦ほか=6月27日(日)午後4時40分試合開始場アリーナ立川立飛

## 市民体育館 7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

入場制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

- 泉市民体育館 ☎(536)6711
- 7月11日・12日はイベントのため、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)=1日・3日・7日・14日・17日・21日・28日(3日は午後I以降)
  - 第2体育室(卓球・バドミントン)=5日・19日・25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2日・9日・10日・12日・16日・23日・24日・30日(16日は午後Iまで)

時30分~3時場西砂学習館定20人(申込順)申北部西わかば地域包括支援センター ☎(536)9910へ  
 ●子ども未来センター 時7月16日(金)午後2時~3時30分場子ども未来センター定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

### 講座情報誌「きらり・たちかわ」夏号を発行しました

たちかわ市民交流大学は、「きらり・たちかわ」夏号を発行しました(3月、6月、9月、12月に発行)。特集は「子どもと一緒にタイムスリップ!! 北口編」。各地域学習館、市役所、図書館などで配布しています。目が不自由でご希望の市民の方には録音したCDを無料でお送りします関生涯学習推進センター市民交流大学 ☎(528)6872



## スポーツ

### 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。
- 自転車(トラック競技) 時8月9日(月・休)正午から場立川競輪場場立川市自転車競技連盟 E tachikawa\_cf@yahoo.co.jp
  - ソフトボール 時9月5日・19日・26日の日曜日、午前8時30分から場多摩川緑地野球場、泉野球場場立川市ソフトボール連盟・毎床さん ☎090(6013)3306
  - 卓球(個人の部) 時9月11日(土)午前9時から場泉市民体育館場立川市卓球連盟・小島さん ☎(535)2891
  - 剣道 時9月19日(日)午前10時から場泉市民体育館場立川市剣道連盟・中村さん ☎080(3003)2092
  - 空手道 時9月20日(月・祝)午前9時から場泉市民体育館場立川市空手道連盟・萩原さん ☎090(9671)6166

## 健康

### 健康ささえ隊の活動紹介と「体力維持のノウハウを学ぶ会」



健康づくり活動を広めているボランティアグループ「健康ささえ隊」の活動を紹介します。また、会の後半は体力維持のノウハウを学びます時7月12日(月)午前10時~11時30分場健康会館師理学療法士・安川生太さん定10人(申込順)特運動しやすい服装、飲み物申6月25日(金)から、健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ

### わかちあいの会

身近な人を自死で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ時7月18日(日)午後2時~4時場昭島市保健福祉センターあいぼっく(昭島市昭和町4-7-1)関健康推進課保健事業係 ☎(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。
  - 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。
- 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)
- 歯科休日急患診療所** ☎(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  
 立川病院内  
 ▷月曜~金曜(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
    - 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。  
▶受付日時=7月6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=7月15日(木)午後1時20分~2時50分
  - ②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ
    - 砂川学習館=7月7日(水)
    - 西砂学習館=8月4日(水)
    - 健康会館=7月28日(水)
    - 健康会館=8月25日(水)
 ▶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。  
 7月28日、8月25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12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。通知の届いていない方はお問い合わせください。4月から集団健診となっているため、発熱や体調不良、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関健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

## 👨‍👩‍👧 子ども・子育て

♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### 集まれ小学生「スーパー竹トンボを作って飛ばそう！」

安全な道具の使い方も学びます 対小学生(小学1年・2年生は保護者同伴) 時7月29日(木)午前10時～正午 場錦学習館 師生涯学習市民リーダー・大根田和美さん 費100円(材料代) 定20人(申込順) 申6月25日(金)から錦学習館 ☎(527)6743へ

### 子どもおやつ作り教室

1回のみ参加も可 対小学3年～6年生 時7月24日(土)=ケーキサレ▷8月7日(土)=2種のピザ▷8月21日(土)=スコーン、いずれも午前9時30分～正午(全3回) 場幸学習館 師管理栄養士・植松智子さん 費各回300円(材料代) 定8人(申込順) 時エプロン、三角巾(バンドナ)、タオル 申6月25日(金)から幸学習館 ☎(534)3076へ

### 子育て中の方のためのパソコン講習(初級)

マザーズハローワーク立川と共催 対子育て中で、再就職を目指している方(ほかにも要件があります。お問い合わせください) 時7月26日(月)～30日(金) 午後1時15分～4時45分(全5回) 場女性総合センター 定10人(抽選) 保5人(6か月～学齢前) 申7月1日(木)・2日(金)に直接、マザーズハローワーク立川(曙町2-7-16 鈴春ビル5階) ☎(529)7465へ

### 発達に不安を抱える子の保護者支援講座

就学相談や学校での特別支援教育に携わる講師から、発達に不安を抱える子どもたちの学びと学校生活を支えるために必要なことを学びます 時7月24日(土)午前10時～正午 場子ども未来センター 師明星大学教育学部教授・森下由規子さん 定30人(申込順) 保10人程度(1歳～小学生) 申6月25日(金)～7月16日(金)に子ども家庭支援センター ☎(528)6871へ

### 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もふれあえます 対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親 時7月28日(水)午後1時30分～2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8組(申込順) 申7月2日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

### びっくり発見! 新幹線と未来の鉄道

新幹線開発の歴史とリニアモーターカーについて講義と実験で学びます 対小学4年生～中学生(保護者の参加可) 時7月25日(日)午後2時～4時 場高松学習館 師鉄道総合技術研究所・小野田滋さんほか 定30人(申込順) 申6月25日(金)から高松図書館 ☎(527)0015へ

### 宇宙の教室

親子で工作や実験を行い、科学への興味や好奇心を育みます 対5歳～小学3年生と保護者 時8月1日、10月3日、12月12日の日曜日、午前10時～正午(全3回) 場錦学習館 師NPO法人子ども・宇宙・未来の会の皆さん 費1,500円(材料代) 定25組(申込順) 時筆記用具、上履き、靴袋 申6月25日(金)から錦学習館 ☎(527)6743へ

### いろんなお仕事のそいちゃおう! ～果樹園編

市内の果樹園の現場をお話と見学で楽しく学びます 対市内在住の小学3年生～18歳の方 時8月4日(水)午前10時30分～正午(荒天中止) 場果樹園(柏町2-23-3) 集合・解散 師市内果樹園・高橋尚寛さん 費200円(果物代) 定15人(申込順) 時雨具、帽子、飲み物、タオル、筆記用具、運動靴 申6月25日(金)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

### なぜ解きワクワク探検隊! ～給食はどんな風に作られているのかな?

大きな釜や調理器具などを見学し、作業を体験します 対市内在住の小学生と保護者(未就学児の同伴不可) 時7

月30日(金)午前10時～正午 場学校給食共同調理場 定20組40人(抽選) 時上履き(スリッパ不可) 申7月13日(火)(必着)までに、1組につき1枚の往復はがきに、住所、親子の氏名、子どもの学年、電話番号、返信用宛先を書いて、学校給食共同調理場(〒190-0015 泉町1156-14) ☎(529)3511へ

## 🚩 催し

### 猫の譲渡相談会

直接会場へ 時7月7日(水)午後1時30分～3時30分 場市役所1階多目的プラザ 場環境対策課環境推進係・内線2244

### 新卒者向け合同企業説明会

約16社が参加予定 対令和4年3月に大学院、大学、短大、高専、専門学校を卒業予定の学生と就職活動中の既卒3年以内(令和元年3月以降卒業)の方 時7月8日(木)午後1時～4時30分 場ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16) 定100人(申込順) 申東京しごとセンター多摩 ☎042(329)4524へ 場市産業観光課商工振興係・内線2645

### 平和人権ロードショー「人間の運命日本語版」

時7月14日(水)午前10時30分～11時45分 場柴崎学習館 定30人(申込順) 申6月25日(金)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 申 shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

### みのーれ立川幸町店1周年記念セール

みのーれ立川幸町店で1周年記念セールを行います。新鮮な農産物を取りそろえ、ご来店をお待ちしています。直接会場へ 時6月27日(日)・28日(月) 午前9時30分～午後3時 場みのーれ立川幸町店(幸町1-14-1 東京みどり農業協同組合本店敷地内) 場産業観光課農業振興係・内線2650

### ひとり親のゆるっとクックカフェ

講師によるデモンストレーションが中心で、時間は節約でもおいしいレシピを紹介します 対ひとり親、ひとり親を考えている方 時8月1日(日)午前10時30分～午後1時 場西砂学習館 師料理家・こいけけいこさん 費500円(材料代。子ども1人につき別途100円) 定8人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 時タオル 申6月25日(金)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### 国立音楽大学アイムコンサート クラリネットアンサンブル「朝は飯」



国立音楽大学生を中心に構成された「朝は飯」によるクラリネットアンサンブル。曲は樽屋雅徳「絵のない絵本～第12夜～」ほか。前売りチケットはたましんRISURUホールで、当日券は開場時間から会場販売 時7月25日(日)午後7時から 場女性総合センター1階ホール 費1,000円(中学生500円、小学生以下無料。全席自由) 定98人(申込順) 場立川市地域文化振興財団 ☎(526)1312

## 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

場広報課・内線2744

## 市伝言板

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

●歌声のつどい 歌声「和音」が主催。コロナ禍で休止していた歌声のつどいを再開します。ジャンルを問わず楽しい歌と一緒に歌いましょう。直接会場へ 時6月29日(火)午後2時～3時30分 場こぶし会館 費300円(茶菓子代ほか) 場松本さん ☎090(4532)6132

●中学生硬式テニス教室 立川市体育協会ほか主催 対市内在住・在学の中学生 時7月17日～8月21日の土曜・日曜日、午前9時～正午(全6回) 場泉町庭球場 費1,000円(会場使用料ほか) 定40人(申込順) 申7月8日(木)(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名、学年、在学

の方は学校名、返信用宛先を書いて、立川テニス連盟事務局・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

●健康マージャン女性初心者の体験会 いきいき健康麻将・立川南が主催。指先と頭を使い高齢者にも健康的なマージャンを生徒学習として基礎から正しく学びます 対20歳以上の女性 時7月5日(月)午前10時～11時30分 = 錦学習館▷7月2日・9日の金曜日、午後2時～3時30分 = さかえ会館 費1,000円(資料代ほか) 定各12人(申込順) 申高橋さん ☎090(9760)9385

●大菊苗の無料配布 立川菊華会が主催。高幡不動尊・神代植物公園菊花展参加団体が、菊作りに興味のある初心者の方に、大菊苗を無料で配布します。種類や個数など、くわしくはお問い合わせください 場橘さん ☎090(5447)1331

## 遊びにおいでよ 児童館

### 夕涼み会

今年の夕涼み会はゲームで楽しみます 対小学生～高校生世代 時7月21日(水)午後4時30分～6時 場幸児童館 費50円(参加費) 定50人(申込順) 申7月3日(土)～20日(火)に幸児童館 ☎(537)0358へ



●まんぼうお化け屋敷 対小学生 時7月3日(土)▷午前10時～正午▷午後1時～4時 場錦児童館 定50人(申込順) 申6月30日(水)までに錦児童館 ☎(525)6684へ

●タイルコースター作り 対小学生～高校生世代 時7月17日(土)・18日(日)・24

日(土)・25日(日)、午後2時～3時 場高松児童館 定各5人(申込順) 申7月2日(金)～16日(金)に高松児童館 ☎(528)2925へ

●ウォーターバトル 対小学生 時7月25日(日)午後2時～3時 場西砂児童館 定20人(申込順) 申7月10日(土)～21日(水)に西砂児童館 ☎(531)0433へ

## お知らせ

### 「たちかわ若者サポートステーション」の出張相談

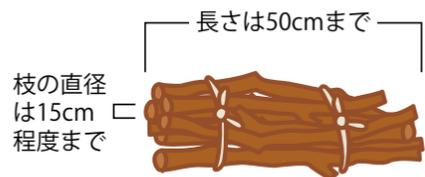
15歳～39歳の方の就労に関する相談に応じます。「今まで一度も仕事をすることがない」「仕事をしたいが自信がない」「高校中退後、職に就かずひきこもっている」などの悩みがある方、家族の方、ご相談ください。直接会場へ7月2日(金)午前9時30分～午後4時30分 場 市役所2階208会議室 園 たちかわ若者サポートステーション ☎(529)3378

### 専門家派遣事業補助金の申請を受け付けています

市は、中小企業等が抱える個別経営課題を解決するため、公益財団法人東京都中小企業振興公社が実施している専門家派遣事業の利用料の一部を補助しています。申請方法等詳しくは、市ホームページをご覧ください  
▶補助対象者=市内中小企業者(市内に本店登記があり、事業所を有する法人。市内に事業所を有する個人事業者)、市内中小企業者による商工団体▶補助金額=1回当たり10,000円(年度に1社8回まで。予算がなくなり次第終了) 園 市産業観光課商工振興係・内線2645

### せん定枝の分別にご協力を

せん定枝は資源として収集します。下図の大きさに切りそろえて束ねて出してください。一度に5束まで出せます。落ち葉、雑草などは、燃やせるごみとして出してください 園 ごみ対策課 ☎(531)5517



## たまがわ・みらいパークの催し

場 たちかわ・みらいパーク 申 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 ☎・Fax (848)4657へ(申込順)。その他の催しは直接会場へ

7月27日(火)は休館日です。

●たまみら朝市とフリーマーケット 時 7月18日(日)午前10時～11時(売り切れ次第終了)

申 学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対 小・中学生 時 7月1日～29日の木曜日、午後4時30分～7時 7月3日～31日の土曜日、午前9時30分～11時30分 費 各コース月2,000円 定 木曜日コース=小学生3人、中学生2人 土曜日コース=小学生2人 持 筆記用具 申 6月30日(水)までに

申 サボシヨクパントリー 新鮮野菜、調味料、米などの食品提供 時 7月11日(日)午後1時30分～2時30分 定 15世帯 持 持ち帰り用の袋 申 7月4日(日)までに

### 国民年金保険料～学生納付特例制度

大学・専修学校などの学生が、収入が少なく保険料を納付することが困難な場合、本人の前年所得が一定基準額以下であれば、納付義務が猶予される制度です。申請日から2年1か月前までさかのぼって申請できます。手続きには学生証(卒業後は在学期間が分かる証明書)、年金手帳が必要です。なお、承認された期間は老齢基礎年金を受給するために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。将来受け取る年金額を増やすためには、10年以内に納めることができる追納制度をご利用ください 園 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

### 蚊の発生防止にご協力を

蚊に刺されると、腫れやかゆみが生じるだけでなく、蚊が媒介する感染症にかかる恐れがあります。蚊を発生させないように、屋外にある植木鉢の受け皿やバケツなどにたまった水は除去しましょう。また、蚊のすみかにならないように、庭の雑草等を定期的に取り除きましょう 園 健康推進課業務係 ☎(527)3632

### 食中毒にご注意ください

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒に特に注意が必要な季節です。食中毒予防のために、次のことを心掛けましょう。

●菌を付けない 調理や食事の前には、手をせっけんでしっかり洗う。肉や魚は、ほかの食品に汁がかからないように注意して保存。

●菌を増やさない 冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。

●菌をやっつける 食品は中心まで

十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。 園 健康推進課業務係 ☎(527)3632

### 第71回 社会を明るくする運動啓発展示



7月は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築く「社会を明るくする運動」の強調月間です。この一環として啓発展示を行います。啓発グッズも配布します(なくなり次第終了)。直接会場へ 時 7月13日(火)～15日(木)、午前10時～午後4時 場 市役所1階多目的プラザ 園 福祉総務課・内線1493

## 官公署・その他

### 女子中間ケアセンター(仮称)整備説明会

昭島市に建設予定の、支援・介護等のケアが必要な女性を収容する矯正施設の整備計画について説明します 時 7月10日(土)午後2時～4時 場 上砂会館 定 60人(申込順) 申 6月25日(金)～7月8日(木)に法務省大臣官房施設施設移転係 ☎03(3592)5413へ

## たちかわ競輪開催日

●久留米記念\* = 6月26日～29日 ●立川FⅠ = 6月28日～30日 ●名古屋FⅠ・G\* = 7月5日～7日 ●取手FⅡ・G\* = 7月5日～7日 ●立川FⅠ = 7月8日～10日 ●福井記念\* = 7月8日～11日 \*は場外発売

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5

## オリンピック・パラリンピックコラム

### 東京2020オリンピック 聖火リレーまであと少し!



園 オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

東京2020オリンピック聖火リレーが市内で実施される7月12日(月)まで、残り3週間を切りました。子ども未来センター前からスタートし、ゴール地点であるTACHIKAWA STAGE GARDEN(立川ステージガーデン)を目指して、聖火ランナーがトーチをつなぎます。沿道には、「頑張ろう!!たちかわ」モザイクアートプロジェクトで皆さんの笑顔の写真をもとに作られた横断幕を設置します。

沿道で観覧する方は、周りの方との距離をとる、マスク着用、声を上げずに拍手で応援するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

東京2020 オリンピック まで **28** 日 パラリンピック まで **60** 日 (6/25時点)

## 消費者の目 インターネット通販の「お試し」に注意! 第201回

スマートフォンで動画を見ていたらダイエットサプリメントの広告が出て「お試し300円、残りわずか」とあったので、1回のお試し商品だと思い、軽い気持ちで注文しました。商品はすぐに届いたので支払い、そのままにしていたら2週間後に再び商品と請求書が送られてきてびっくりしました。解約したいと連絡したところ「4回購入しないと解約できない」と言われました、という相談がありました。

相談者には、購入した商品の広告や、注文後に届いたメールをもう一度確認するように助言しました。センターでも同じ広告を確認したところ、広告には小さな文字で「定期購入」を条件に初回が安く提供されることが書かれているほか、「利用規約」には4回分の購入が必須のコースで、中途解約はできない旨が書かれていました。

インターネット通販では、返品、交換、解約などについてはホームページに記載された「利用規約」が基準

となります。広告や利用規約に定期購入であることが明記されている場合、「広告の細部まで見なかった」「利用規約は読まなかった」という理由で解約することは非常に難しくなります。

また、インターネット通販は便利ですが、クーリングオフの制度は適用されません。注文する前に「利用規約」を必ず読んで、返品や解約などの取引条件を確認しましょう。

さらに、通常はホームページに「特定商取引法に関する表記」の記載があり、会社名や住所、連絡先、代表者名等が書かれています。「利用規約」とともに必ず確認し、注文後に送られてくる確認メールも保存しておきましょう。

今回の事例では、「定期購入」であることを説明する広告の文字が、小さく分かりにくかったことを理由に解約を申し出てはどうかとアドバイスし、相談者が自主交渉したところ、3回目以降の解約に応じてもらえたことでした。

困ったときは 立川市消費生活センターへ ☎(528)6810



人口と世帯		●住民基本台帳記録数(前月比)	
人口	184,920	(-60)	
男	91,835	(-18)	
女	93,085	(-42)	
世帯	94,282	(+20)	

令和3年  
6月1日現在

## 気づき



## 足りてる？



## ペンギンと一緒に学ぼう！

マンガでわかる

## 熱中症対策

7月～9月は熱中症になる方が急増します。予防を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症に関する情報は、環境省の「熱中症予防声かけプロジェクト」のホームページをご覧ください。



健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

### 熱中症対策のポイント

- ☀こまめに水分補給
- ☀直射日光を避ける
- ☀涼しい服装をする
- ☀冷房などを上手に使う
- ☀睡眠や栄養を十分にとる
- ☀高齢者・子どもには特に注意を
- ☀社会的距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩をとる

### 「立川ひと涼みスポット」でひと休み

熱中症対策として、気軽に休憩できる「立川ひと涼みスポット」を、市内公共施設や協力店舗など約260か所に設けています(6月16日～9月30日)。くわしくは市ホームページをご覧ください。



## 《広告欄》