

## 子ども・子育て

### 双子・三つ子オンラインおしゃべり会

オンライン会議ツール「Zoom」を使用して先輩ママとおしゃべりします。市民団体SwingRing〜双子応援プロジェクトと協働多胎児を妊娠中の方、子育て中の方と家族(時)8月28日(土)午前10時〜11時(定)5組程度(申込順。市内在住の方を優先)(用)7月26日(月)〜8月16日(月)に、当日の参加者名、電話番号、町名、子どもの月齢、きょうだいの有無、「Zoom」で使用するニックネームを書いて、Eメールで子ども家庭支援センター☎(528)6871 e kodomokateishien@city.tachikawa.lg.jpへ

### 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)8月25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)(用)7月30日(金)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2月1日〜4月30日生まれの乳児(第1子)と母親(時)8月25日、9月22日、10月27日の水曜日、午前11時〜11時45分(全3回)(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)(用)7月29日(木)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

### 家庭で取り組むエコチャレンジ

8月1日〜31日の任意の10日間で、市が配布するチェックシートを利用して、省エネ行動に取り組む家庭を募集し

ます。チェックシートを提出した方には記念品をお渡しします。また、特に効果的な取り組みは表彰します。くわしくは市ホームページをご覧ください(対)小学生と保護者(定)100組(申込順)(用)環境対策課温暖化対策係・内線2243へ

### 夏休み〜親子ではじめてのプログラミング

スマートフォンや携帯電話がどのようにして動いているのか基本的な仕組みを学びBASIC言語で計算やゲーム作りをします。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(対)小学生と保護者(時)8月22日(日)午後2時〜4時(場)女性総合センター(師)生涯学習市民リーダー・梅田茂之さん(費)1人300円(受講料)(定)8組(申込順)(保)若干名(1歳〜学齢前)(持)カメラ(用)7月26日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

## お知らせ

### 海外転出時の国民年金

国民年金に加入している方が、海外に転出するときには、国民年金の喪失手続きが必要です。なお、日本国籍の方であれば海外居住中も国民年金に任意加入することができます。任意加入をすると年金保険料の納付済み期間に応じた基礎年金が受給できます。また、その期間に死亡したときや障害が残ったときには、遺族基礎年金や障害基礎年金が請求できます。任意加入の申し込みには、国内にいる親族等の協力者が必要です。希望する方は、事前にお問い合わせください(用)これから海外に転出する方=市保険年金課国民年金係・内線1394(現)現在海外に居住されている方、日本国内に住所を有したことがない方=日本年金機構立川年金事務所☎(523)0352



### 気管支ぜん息等の方に医療費を助成します〜大気汚染医療費助成制度

都は、都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費を助成しています。申請書の配布・受付等は窓口へ▶受付窓口=子育て推進課(市役所1階21番窓口)☎都福祉保健局環境保健衛生課☎03(5320)4491、市子育て推進課・内線1349

### 「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」「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)8月10日(火)午前9時30分〜午後4時30分(場)市役所2階208会議室(用)たちかわ若者サポートステーション☎(529)3378

### 東京マイ・タイムライン講習会

台風などの風水害に備えるために、ワークショップで、「東京マイ・タイムライン」を作ってみましょう(時)9月5日(日)午前10時〜11時30分(場)たましんRISURUホール5階第1会議室(定)30人(申込順)(用)8月25日(水)までに、電話、または「マイ・タイムライン講習会」、住所、氏名、電話番号を書いてEメールで防災課・内線2531 e bousai-t@city.tachikawa.lg.jpへ

### 市営葬儀説明会

立川市斎場指定管理者のシルバー人材センターから市営葬儀について説明を聞きます。直接会場へ。電話による相談も随時受け付けています(時)7月30日(金)、8月27日(金)、9月25日(土)、午前10時〜11時(場)立川市斎場(羽衣町3-20-23)☎立川市斎場☎(524)1998

### ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む事業所を募集

市は、従業員が仕事と家庭を両立させながら、いきいきと働き続けられる職場の実現に向けて取り組みを行っ

ている事業所を「立川市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として認定しています。市内の事業所を広く募集します。応募方法等くわしくは、市ホームページをご覧ください(対)市内に本社または主な支店、営業所等がある事業者(用)8月25日(水)までに男女平等参画課☎(528)6801へ

### 節電にご協力を

市は、「立川市夏の節電対策2021」を策定し、生活習慣としての節電を全市的に取り組んでいきます。熱中症などに十分注意の上、できる範囲での節電にご協力ください。

●家庭でできる夏の節電対策 家庭で無理なく取り組むことができる夏の節電メニューや、夏を涼やかに過ごすための昔ながらの知恵や取り組みを、市ホームページなどで発信しています。また、涼しい場所をみんなで過ごす「クールシェア」、「立川ひと涼みスポット」の利用などでご家庭や地域の節電に取り組んでみましょう。



☎環境対策課温暖化対策係・内線2243

## You Tube

### 立川市動画チャンネル

立川市キャラクター「くるりん」のヒミツを大公開!



☎広報課・内線2744

### たちかわ競輪開催日

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。



開催案内・レース結果 ☎0180(994)223〜5

## 児童虐待の予防と早期発見にご協力を



### ●虐待かもと思ったら、ご連絡を

虐待の予防には、近隣の方の気づきがとても重要です。「いつもと違うな」「様子がおかしいな」と感じる事があればためらわずにご連絡ください。

立川市オレンジリボンダイヤル ☎(528)4338

月曜〜土曜日、午前8時30分〜午後5時

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちはやく) 24時間、365日

### ●子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京〜一人で悩まず、LINEで相談を

「ずっと家にいて友達に会えず不安」「家で親とけんかになってしまふ」など、外出自粛中の生活などで悩んでいることはありませんか。電話や窓口では話にくいことも、LINEで気軽に相談することができます。

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。



## ごみの分別にご協力を



ごみの分別にご協力を。分別方法は資源とごみの収集カレンダー、ハンドブック、市ホームページをご覧ください。

### To All Foreign Residents of Tachikawa City

Make sure you sort recyclables and waste properly. For instructions, refer to Resources and Waste Collection Calendar, Handbook or Tachikawa City's website.

### 敬啓各位外国人士

请您按类分好垃圾。分类方法请参考收集月历, 手册, 市主页。

### 외국인 여러분들에게

쓰레기 분리 수거에 협력을 분리수거하는 방법은 재활용 그리고 쓰레기 수집 달력, 핸드북, 시 홈페이지를 봐 주시기 바랍니다.