

〔主な内容〕▶3面 納税通知書を順次発送 ▶4面 ごみ出しサポートシール事業を開始 ▶特集 立川の国保

第14回たちかわ男女平等フォーラム

はば

阻んでいるものはなに？ 誰もが生きやすい社会へ

男女がお互いを尊重し、平等に豊かにいきいきと暮らす社会を実現するため、
フォーラムを開催します。

問男女平等参画課 ☎(528)6801

6月12日(日) 午後1時30分～3時30分 女性総合センター1階ホール

基調講演

女性についての自立と自由

法政大学名誉教授 田中 優子さん

くわしくは2面へ

かたらい夢みらい

新型コロナウイルス感染症が大きな問題となつて2年以上が経過しています。この間、感染拡大防止に向け、市としてさまざまな取り組みを進めるとともに、市民の皆さんにも感染対策にご協力いただいてまいりました。しかし、国内では、オミクロン株の変異株による感染再拡大の懸念があるなど、予断を許さない状況が続いています。

このたび、市では第7弾となる「新型コロナウイルス感染症緊急対応方針」をまとめました。引き続き、ワクチン接種への対応を進めるとともに、自宅療養者への支援や子育て世帯に向けた対策など、感染対策の取り組みを進めてまいります。

一方、6月19日(日)には、4年に一度の立川市議会議員選挙が予定されています。市議会は、市民の皆さんの代表となる市議会議員が、皆さんの生活に直結する予算や条例などの議案等について審議し、決定する場です。貴重な一票を投じて、皆さんの声を市政にお届けいただければと願っています。くわしくは、今後の「広報たちかわ」や市ホームページ等でお知らせします。

立川市長 清水 庄平

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。



第14回たちかわ男女平等フォーラム

は ば 阻んでいるものはなに？ 誰もが生きやすい社会へ

市と女性総合センター登録団体で組織する実行委員会が、さまざまな催しを開催します。くわしくは、チラシ(女性総合センター、市役所1階総合案内、各地域学習館、各図書館、子ども未来センター等で配布)か、市ホームページをご覧ください。いずれも^場女性総合センター。基調講演と下表の催しの申し込みは、5月10日(火)から〔保育(1歳～学齢前)を希望する方は開催の10日前までに〕、男女平等参画課〔女性総合センター5階〕☎(528)6801へ(申込順)。



基 調 講 演

6月12日(日) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

テーマは「女性にとっての自立と自由」^場1階ホール^定90人^保5人程度



法政大学名誉教授 田中 優子さん

法政大学社会学部教授、社会学部長、総長を歴任。専門は日本近世文化・アジア比較文化。研究領域は、江戸時代の文学・美術・生活文化。芸術選奨文部大臣新人賞、芸術選奨文部科学大臣賞、サントリー学芸賞等を受賞。

パ ネ ル 展

6月7日(火)～17日(金) 午前9時～午後8時(最終日は午後4時まで)

アイム登録団体紹介やテーマ展示など。直接会場へ^場1階ギャラリー

催し名	日時	対象、会場、講師、費用、定員、保育など	企画・運営
無理なく楽しくストレッチ	6月7日(火) 午後1時30分～3時	^場 1階健康サロン ^師 フィットネストレーナー・八木香さん ^定 15人 ^保 5人 ^持 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)	チームいま好き
家庭で子どもたちに「性の知識」伝えていますか？	6月11日(土) 午後1時30分～3時30分	子どもたちと向き合って「正しい性の知識」をどう伝えるのか学びます ^場 5階第3学習室 ^師 人間と性・教育研究協会事務局長・樋上典子さん ^定 30人 ^保 5人	新日本婦人の会立川支部
心に潤い、ハーブの演奏	6月19日(日) 午後1時～2時	繊細で心地よいハーブの音色を、未就学児も一緒に楽しめます ^場 1階健康サロン ^師 ハーブ講師・山口真由美さんほか ^定 15人 ^保 5人	チームいま好き
誰でもお気楽♪ファミリーコンサート	6月19日(日) 午後2時～4時	クラシックから童謡、ポップスまで、親子でも一人でも楽しめます。出演は、ヴァイオリン・上杉望さん、ピアノ・木村玲子さん、ヴォーカル・森本早也香さん ^場 1階ホール ^定 98人	立川市ひとり親家庭福祉会「立川みらい」
幸せな家庭のレシピ	6月19日(日) 午後2時～4時	DV問題を中心に、自分の尊厳を大切に、自分らしく安心して幸せな生活を送るにはどうしたらよいか、一緒に考えましょう ^場 5階第3学習室 ^師 作家・西館好子さん ^定 30人 ^保 5人	ウィメンズ・ライツ・センター
100トレ体操 実技講座	6月24日(金) 午前10時～11時30分	^対 50歳以上の方 ^場 1階健康サロン ^師 100トレインストラクター・角田文子さん ^定 15人 ^保 5人 ^持 動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、飲み物	立川介護「しゃべり場」
地域包括ケアシステムと相続を知る～セミナー＆相談会	6月25日(土) ▶ セミナー ＝①午前10時10分から②午前11時20分から③午後1時40分から④午後2時50分から⑤午後4時から▶ 個別相談会 ＝午前10時～午後4時50分	▶ セミナー ＝①立川市の地域包括ケアシステム②女性と相続③現場レポート!「おひとり様老後生活の実態」④改正された相続法と配偶者の権利⑤知っておきたい相続税のきほん～相続税はかかる?申告は必要? ^場 1階ホール ^師 ①市職員②NPO法人相続アドバイザー協議会理事長・平井利明さん③社会福祉士・伴行恵さん④弁護士・酒井雅弘さん⑤税理士・庄司雅さん ^定 いずれも会場参加90人、オンライン参加90人 ^保 各5人▶ 個別相談会 ＝50分×6回。資産形成・承継研究会会員、弁護士、司法書士、税理士、不動産鑑定士、土地家屋調査士、相続アドバイザー、ファイナンシャルプランナーなどが相談に応じます ^場 5階第2学習室、作業室 ^定 各回4人 ^保 各回5人	資産形成・承継研究会ほか
映画「サンドラの小さな家」とミニトーク	6月26日(日) 午後2時～4時	アイルランド人女性の人生再建の物語 ^場 1階ホール ^費 500円 ^定 98人	立川市ひとり親家庭福祉会「立川みらい」
親子で遊ぼう わらべうた	6月26日(日) 午前10時30分～正午	人形を使ったお話・手作り玩具の展示も ^対 乳幼児と保護者 ^場 1階健康サロン ^定 10組	立川保育研究会
人生100年時代の家計戦略	6月26日(日) ▶ セミナー ＝①午前10時から②午後1時から③午後2時30分から▶ 個別相談会 ＝午前10時～午後3時50分	▶ セミナー ＝①ライフプラン表を作成しよう②まずはイデコとNISAから③投資信託って何? ^場 5階第3学習室 ^師 ファイナンシャルプランナー①佐々木信康さん②豊原哲彦さん③山崎竜治さん ^定 各20人▶ 個別相談会 ＝50分×5回。ファイナンシャルプランナーなどが相談に応じます ^場 5階第1・第2学習室 ^定 各回4人	えふびーたちかわ

● 国民健康保険運営協議会 時
校給食課 ☎(529)3511
食共同調理場研修室 定5人 問学
16日(月)午後3時から 場 学校給
食共同調理場研修室 定5人 問学
16日(月)午後3時から 場 学校給
食共同調理場研修室 定5人 問学
● 学校給食運営審議会 時5月

公開する会議日程

いづれも直接会場へ(先着順)。
● 学校給食運営審議会 時5月
16日(月)午後3時から 場 学校給
食共同調理場研修室 定5人 問学
16日(月)午後3時から 場 学校給
食共同調理場研修室 定5人 問学
● 国民健康保険運営協議会 時
校給食課 ☎(529)3511
食共同調理場研修室 定5人 問学
16日(月)午後3時から 場 学校給
食共同調理場研修室 定5人 問学
● 学校給食運営審議会 時5月

令和4年第2回市議会定例会
が6月2日(木)までの会期で開
かれていきます。今後の会議日程
は▼5月11日(水)～13日(金)、
16日(月)＝本会議(一般質問、
議案審議など)▼17日(火)＝総
務委員会▼23日(月)＝厚生産業
委員会▼24日(火)＝環境建設委
員会▼26日(木)＝文教委員会▼
27日(金)＝議会改革特別委員会
▼31日(火)＝議会運営委員会▼
6月2日(木)＝本会議(議案審
議などの予定です。
傍聴については議会事務局へ
お問い合わせください。
問議会事務局・内線3322

市議会定例会は6月2日(木)まで開会

男女平等参画苦情処理制度

立川市男女平等参画基本条例では、市の施策が男女平等参画の促進に影響を及ぼす場合等に、男女平等参画苦情処理委員に苦情の申し出をすることができます。苦情の申し出があった場合、市長から任命された苦情処理委員が必要な調査を行い、必要に応じて市長に対して是正その他の措置をとるよう勧告します。

● 苦情処理委員 ▶深尾凱子さん(ジャーナリスト)▶須崎伸子さん(人権擁護委員)▶吉田衣里さん(弁護士)〔任期は令和6年3月31日まで〕

● 申出書の提出方法 住所、氏名、電話番号、申出年月日、具体的な内容を書いて、直接、または郵送で男女平等参画課〔〒190-0012曙町2-36-2女性総合センター5階〕へ。申出書は同課で配布しています(市ホームページからダウンロードも可)。
問男女平等参画課 ☎(528)6801

5月18日(水)午後1時30分～3時 場 市役所3階302会議室 定5人 問 保険年金課業務係・内線1390
● 生涯学習推進審議会 時5月18日(水)午後6時30分から 場 女性総合センター15階第2学習室 定5人 問 生涯学習推進センター ☎(527)5757
● 農業委員会総会 時5月25日(水)午後3時から 場 市役所2階210会議室 定4人 問 農業委員会事務局・内線2654
● 介護保険運営協議会 時5月26日(木)午後3時15分から 場 市役所2階208・209会議室 定3人 問 介護保険課介護給付係・内線1458
● 地域公共交通会議 時5月27日(金)午前10時から 場 市役所2階208・209会議室 定5人 問 交通対策課交通企画係・内線2280
● 在宅医療・介護連携推進協議会 時5月27日(金)午後1時30分～3時 場 市役所3階302会議室 定5人 問 高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

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

固定資産税・都市計画税、 軽自動車税(種別割)、市民税・都民税 納税通知書を順次発送



市は、令和4年度の各種納税通知書を順次発送しています。
納期限(左表)までの納付にご協力をお願いします。

令和4年度市税の納期限	
5月31日(火)	固定資産税・都市計画税第1期 軽自動車税(種別割)
6月30日(木)	市民税・都民税第1期
8月1日(月)	固定資産税・都市計画税第2期
8月31日(水)	市民税・都民税第2期
10月31日(月)	市民税・都民税第3期
12月26日(月)	固定資産税・都市計画税第3期
令和5年 1月31日(火)	市民税・都民税第4期
2月28日(火)	固定資産税・都市計画税第4期

固定資産税・都市計画税

令和4年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書を5月2日に発送しました。

問課税課 土地係・内線121
5 家屋係・内線1222 償
却資産係・内線1228

改修を行った住宅は固定資産税の減額を受けられる場合があります

耐震改修工事、バリアフリー改修工事、省エネ改修工事を行った住宅は、工事完了翌年度の固定資産税が減額される場合があります。いずれの場合も要件がありますので、くわしくは市ホームページをご覧ください。

省エネのため5月1日～10月31日、市職員のクール・ビズ(勤務中の軽装)を実施します。皆さんのご理解をお願いします(総務課)

お問い合わせください。

問課税課家屋係・内線1222

軽自動車税(種別割)

令和4年度の軽自動車税(種別割)の納税通知書を5月11日(水)に発送します。納期限は5月31日(火)です。

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。なお、▼車体を処分したとき▼下取りに出したとき▼譲渡したとき▼盗難に遭ったとき▼市外へ転出したときは、すぐに廃車または変更の手続きをしてください。

軽自動車税(種別割)の税額や納付方法、登録内容の変更手続きなどくわしくは、納税通知書に同封の軽自動車税(種別割)のしおりをご覧ください。

問課税課諸税係・内線1200

軽自動車税(種別割)減免申請

次の①～③のいずれかの条件に該当する軽自動車などの所有者は、税の減免を受けることができます。5月31日(火)までに課税課諸税係(市役所1階35番窓口)へ申請してください。申請の方法等くわしくは課税課諸税係までお問い合わせください。

①身体や精神に障害のある方、またはその障害者と生計を同じくする方(同居または近隣2キ

ロメートル以内に居住)が所有し、障害者本人または生計を同じくする方が運転する軽自動車など②世帯員全員が障害者である世帯の方が所有し、その世帯の方を常時介護する方が運転する軽自動車など③車両の構造が障害者用である軽自動車など

なお、①②は、複数の自動車を所有している場合、1台に限り減免の対象となります。対象となる障害区分や級別など、くわしくはお問い合わせください。

問課税課諸税係・内線1200

市民税・都民税

令和4年度の市民税・都民税の納税通知書を次のとおり発送します。

▼給与からの特別徴収(天引き)の方 5月16日(月)に給与支払い者(勤務先など)に発送します。給与所得者の方は、給与支払い者から税額の通知書が渡されます。

▼普通徴収・公的年金からの特別徴収(天引き)の方 6月10日(金)に自営業者や年金受給者の方などに発送します。

上場株式等の配当所得および譲渡所得について、確定申告と異なる課税方式を選択する場合は、納税通知書が送達される日までに手続きしてください。

問課税課市民税係・内線1206

令和4年度課税・非課税証明書を発行

6月10日(金)から、令和4年度課税・非課税証明書を発行します(給与からの特別徴収(天引き)のみの方は、5月16日(月)から発行)。発行を希望する方

は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください。なお、被扶養者の方の証明書は、所得金額が空欄になっている場合があります。所得金額の表示が必要な場合は、証明書の取得前に申告をする必要があります。

問課税課諸税係・内線1200

固定資産税償却資産の申告はお済みですか

法人や個人で工場や商店、不動産賃貸業などを営んでいる場合、所有している事業用資産(構築物、機械、器具、備品など)には、償却資産として固定資産税が課せられます。この固定資産税は地方税法で申告が義務付けられています。市内で事業を営んでいる方は、税務署だけでなく市にも申告が必要です。

市への申告期限(毎年1月31日)はすでに過ぎていますが、申告は随時受け付けています。未申告の方は至急申告してください。くわしくはお問い合わせいただくか、税理士などにご相談ください。または、市ホームページをご覧ください。

●適正な賦課と未申告の解消に取り組んでいます

市は、税務署と連携して申告内容を確認し、訪問催告を行っています。申告漏れや未申告の方には、地方税法に基づき、さかのぼって課税します。また、申告する必要がある方が申告しない場合や偽りの申告をした場合は、地方税法などにより罰金が科されることもあります。

問課税課償却資産係・内線1228

自動車税(種別割)

令和4年度の自動車税(種別割)納税通知書を5月2日に発送しました。納期限は5月31日(火)です。

自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。

くわしくは、「東京都主税局」のホームページをご覧ください。

問自動車税コールセンター ☎03(3525)4066

ひとり親家庭の養育費確保を支援します

ひとり親家庭の養育費の継続した履行確保を目指し、養育費の取り決めや保証契約の際にかかる費用の一部を補助します。

公正証書等の作成や養育費保証契約の前に、ご相談ください。

▼対象 市内で18歳未満の児童と同居するひとり親の方 ▼補助内容 養育費の取り決めに必要な公正証書等の作成に必要な公正証書料、家庭裁判所への調停申立てや裁判に要する収入印紙代、戸籍謄本等添付書類の取得費用、連絡用の郵便切手代。保証会社との養育費保証契約にかかる初回保証料。いずれも補助上限あり ▼申請方法 公正証書等を作成した日、または養育費保証契約を締結した日の翌日から6か月以内に子育て推進課へ申請してください。必要書類等、くわしくはお問い合わせください。

問子育て推進課手当・医療費給付係・内線1344

5月1日(日)～31日(火)

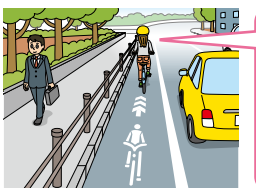
自転車安全利用TOKYOキャンペーン みんなで守ろうルールとマナー

市内交通事故の約半数は自転車に関わっており、死亡事故も発生しています。自転車を安全に利用することでみんなの命を守りましょう。

●自転車安全利用五則

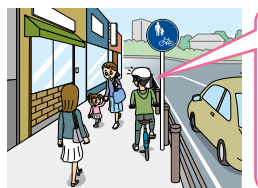
①自転車は、車道が原則、歩道は例外②車道は左側を通行③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行④安全ルールを守る(▶飲酒運転・二人乗り・並進の禁止▶夜間はライトを点灯▶交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)⑤子どもはヘルメットを着用

●車道を通行するとき



車道の左側を通行しましょう。標識を守りましょう。

●歩道を通行するとき



進行方向にかかわらず、車道側を歩行者優先で歩きましょう。

問交通対策課交通企画係・内線2280

ごみ出しサポートシール 事業を開始しました



ごみ出しが困難な世帯を対象に「ごみ出しサポートシール」による取り組みを5月1日から開始しました。

これは、利用者がふた付きの容器を用意し、市が発行したごみ出しサポートシールを貼った容器にごみや資源を入れることで、収集日以外の日にもごみを出すことができるものです。出されたごみや資源は、収集日に作業員が収集します。

●対象 高齢者や障害者のみの世帯など、ご自身でごみ出しが困難な世帯で、ケアマネジャーなどの支援者によるごみ出しを

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です



民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、暮らしに関するさまざまな相談に対し、解決に向けた助言や関係機関との橋渡しを行うボランティアです。児童委員を兼ねており、子どもや子育て家庭の支援など児童福祉の向上にも努めています。

市内では、現在150人(定数158人)の民生委員・児童委員が活動しています。このうち12人は、児童福祉に関する問

現に受けている世帯、または受けようとする世帯

●申請 ごみ出しが困難な世帯をサポートするケアマネジャーや別居の家族などが申請してください。

なお、集合住宅にお住まいの方が本事業を利用する場合、集積所にふた付きの容器を設置する必要があります。ごみ出しが困難な方を対象とした事業ですので、建物の所有者や管理者のご協力をお願いします。

くわしくは、ごみ対策課にお問い合わせください。

問ごみ対策課・内線6751

題を専門に担当する主任児童委員です。民生委員・児童委員には守秘義務が課せられています。安心してご相談ください。

問福祉総務課調整係・内線1492

「市有地貸付事業」一般競争入札による借受事業者募集

市が保有する資産の有効活用を目的として、借受事業者を募集します。募集要項等、くわしくはホームページをご覧ください。



▼物件Ⅱ錦町1-391▼面積Ⅱ294.42平方メートル▼契約Ⅱ一般定期借地権設定契約▼貸付期間Ⅱ50年▼参加受付Ⅱ

5月6日(金)～31日(火)▼入札Ⅱ6月24日(金)午前10時から入札会場Ⅱ市役所2階209会議室問総務課管財係・内線2600

市民課・窓口サービスセンター窓口にセルフレジを導入しました

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組みの一環として、市民課と窓口サービスセンターで、証明書の交付手数料の支払いに、4月28日からセルフレジ(自動釣銭機)を導入しました。

また、電子マネー(交通系ICカードなど)や2次元コード決済などを利用したキャッシュレス決済サービスも利用できます。

問市民課管理係・内線1360

市民便利帳の広告主を募集します

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4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、ご理解とご協力をお願いします。なお、便利帳は11月ごろに発行予定です、市内全戸配布します。

問広告についてⅡ株式会社サイネックス西東京支店☎(538)1040▼市民便利帳についてⅡ広報課・内線2745

ごみ集積所跡地を売却しています

家庭ごみの戸別収集の実施に伴い、使用されなくなった市所有のごみ集積所跡地を売却しています。

申請可能なのは隣接地を所有する方で、土地の形状により優先権があります。

申請後、価額の算出などを行い、可否の決定を通知します(決定までには数か月かかります)。売却可能な場合は後日、市有地買受承諾書を提出し、契約締結となります。

▼申請方法Ⅱ総務課管財係(市役所2階51番窓口)で配布する申請書(市ホームページからダウンロードも可)を直接、または郵送で総務課管財係・内線2600へ

古布は資源として出してください



洋服、ハンカチなどの古布は資源として再利用できます。燃やせるごみではなく、古布の日に出してください。ボタンやファスナーを取り外す必要はありません。保管中にカビが生えてしまうことがあるので、必ず洗濯をして乾かしてください。

下着類、靴下、スカーフ、カーテンなども出せます。古布として出せないものは「資源とごみの分別ハンドブック」、または「ごみ分別アプリ」でご確認ください。

問ごみ対策課・内線6754

新型コロナウイルスワクチン接種

1回目・2回目・3回目接種を実施しています

市は、新型コロナウイルスワクチン接種を実施しており、市内医療機関のほか、下表の集団接種会場で接種を受けられます。くわしくは市ホームページをご覧ください。



12歳以上の方向け 集団接種

12歳以上の方向けの集団接種では、ファイザー社のワクチンを使用します。1回目・2回目・3回目のいずれも接種が可能です。

会場	日時
女性総合センター	5月13日(金)・20日(金)・27日(金)、午後6時30分～9時
西砂会館	5月14日(土)午後2時～5時
こんびら橋会館	5月28日(土)午後2時～5時

小児(5歳～11歳)向け 集団接種

会場	日時
立川市役所	5月21日(土)午後2時～5時

■接種の予約、お問い合わせ

●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〕

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・☎03(6258)5780

〔土曜・日曜日、祝日を含む、24時間〕

●東京都発熱相談センター 医療機関案内専用ダイヤル

☎03(6630)3710〔土曜・日曜日、祝日を含む、24時間〕

☎03(6626)3473〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後6時〕

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・オミクロン株コールセンター)

☎0570(550)571〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10時〕

●厚生労働省電話相談窓口

☎0120(565)653〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後9時〕

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▷令和4年1月・2月生まれの乳児と保護者＝6月10日(金)▷令和4年2月・3月生まれの乳児と保護者＝7月8日(金)、いずれも午前10時～11時30分。場健康会館。定各10組(申込順。第1子優先)。申5月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

子育て中のパパとママのための健康教室「忙しい今こそ健康チャージ! 動いて楽しく学べる3days」

後回しにしがちな自分自身の健康について一緒に考えます。手軽にできる食事の工夫や、ヨガとエクササイズで楽しく体を動かす体験も。対小学生以下の子どもがいる、医師から運動を制限されていない市民の方。時6月17日・24日、7月1日の金曜日、午前10時～11時30分(全3回)。場高松学習館。師管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラ

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いりません。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)	
健康会館1階	☎(526)2004
▷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	
健康会館2階	☎(527)1900
▷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 小児救急室	
立川病院内	☎(523)2677
▷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。	

クター・小口律子さん、運動指導者・佐藤明子さん。定15人(申込順)。保12人(4か月～学齢前)。申5月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

スポーツ

市民体育大会

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

- 軟式野球(地区対抗の部) 時5月16日(月)～6月6日(月)。場立川公園野球場。立川市軟式野球連盟・佐々木さん ☎080(6761)4686
- ミニテニス 時5月22日(日)。場泉市民体育館。立川市ミニテニス協会・澤口さん ☎(531)2672
- 合気道 時6月11日(土)。場練成館。立川市合気道会・森谷さん ☎090(3217)1330
- ゴルフ 時7月13日(水)。場東京バーディクラブ(青梅市)。立川市ゴルフ協会事務局 ☎(535)3223

子ども・子育て

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)子育て講座「完璧な親なんていない!」

子育て中の母親同士で、子育ての悩みや関心があることを話し合いながら、自分にあった子育ての仕方を学ぶ、カナダ生まれの親支援プログラムです。対1歳～3歳の子どもの母親。時6月16日～7月21日の木曜日、午前10時～正午(全6回)。場西砂学習館。定12人(抽選。初参加の方、全回参加できる方を優先)。保若干名(1歳～学齢前)。申5月10日(火)～6月1日(水)に子ども家庭支援センター ☎(528)6871へ

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います。対市内在住の未就学児と保護者。時6月9日(水)午後2時30分～3時30分。場子ども未来センター1階テラス。定28組(申込順)。申5月23日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

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。申5月23日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

- 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6月18日(土)午前11時15分～正午。定7組(申込順)
- ベビーちゃんと一緒にパピママヨガ 対市内在住の令和3年12月18日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親。時6月18日(土)午後1時30分～2時15分。定6組(申込順)
- Happyマタニティヨガ 対市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可)。時6月18日(土)午後2時45分～3時30分。定8人(申込順)

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも。対市内在住の0歳～1歳6か月の子どものと保護者。時6月1日(水)午後0時30分～2時。場子ども未来センター。定24組(申込順)。申5月23日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

1分1秒を争う赤ちゃん・子どもの緊急事態の手当て

救命・応急手当を講義と実技で身につけます。対市内在住・在勤の乳幼児の保護者、子育て支援者。時6月12日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分。場子ども未来センター。師乳児小児に特化した救命・応急手当プログラムL.S.F.A.-Children's認定講師・中村智子さん。費600円(材料代ほか。夫婦は2人で800円)。定各15人(申込順)。保①10人程度(1歳～学齢前)②若干名(見守り保育。0歳)。申5月10日(火)午前9時から子ども家庭支援センター ☎(528)6871へ

子ども会に入会しませんか

子ども会は、市内の各地域で年齢の異なる子どもたちが、スポーツ、自然体験、お楽しみ会などの遊びを中心としたさまざまな活動を自主的に行っています。集団生活を通して、自主性や協調性、忍耐力などを養うことも期待できます。子ども会に入会して、楽しい時間を過ごしませんか。場子ども育成課・内線1305

こどもとおとなのはなしあい in 市議会議場

子どもの提案を募集

やりたいイベント、ほしいものなど、子どもの提案を募集します(応募多数の場合は選考)。9月4日(日)に市議会議場で提案を発表した後は、実現に向けて子どもたち自身が活動します。なお、必要な資金は「ウドラ夢たち基金」(提案が通ったチーム全体で50万円以内)を使うことができます。提案の条件や応募方法など、くわしくは市ホームページをご覧ください▶対象＝市内在住の小学4年生～18歳▶応募締め切り＝6月10日(金) 場子育て推進課子育て推進係・内線1341



ウドラ夢たち基金イメージキャラクター：ウドラ ©UDOLLAND

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。

まちのお知らせ

- 菊作り無料講習会 立川菊花愛好会が主催。小菊をドーム状に仕立てる「ドーム菊作り」を学ぶ全3回の講習会の第1回。挿し芽から開花まで丁寧にサポートします。作品は11月の菊花展(諏訪神社)で展示します。時5月29日(日)午後1時30分～3時。場さかえ会館。定10人(申込順)。申吉澤さん ☎090(9955)3186
- 弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか。対市内在住・在勤の方。時5月30日(月)～6月10日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回)。場練成館。費2,000円(参加費)。定15人(申込順)。持運動しやすい服装、靴下。申岡崎さん ☎(524)2886
- 不動産無料法律相談会 公益社団法人全日本不動産協会東京都本部多摩北支部が主催。不動産に関する法律と相続の悩みの相談に弁護士が応じます。対市民の方。時5月19日、6月16日、7月

21日、8月18日、9月15日、10月20日の木曜日、午後1時15分～5時15分。場同支部(曙町2-9-2菊屋ビルディング203号)。定各4人(申込順)。申開催月の月初めから同支部 ☎(528)2121(月曜・火曜・木曜日、正午～午後4時)

- 社交ダンス無料講習会 立川ハートフルダンスサークルが主催。プロが基本から丁寧に指導します。直接会場へ。時・場▷5月20日(金)＝子ども未来センター▷5月27日(金)＝錦学習館、いずれも午後1時30分から(初・中級者向け。初心者には午後3時から)。場眞崎さん ☎090(5210)7667

会員募集

- つづれ会 昔の思い出や、今思っていることなどを書いて発表し、合評します。年に1回冊子を発行します。時毎月第3金曜日、午前9時30分～正午。場柴崎学習館。月1,500円。申山崎さん ☎(535)8113
- THE BELLFLOWER アメリカ人講師による指導で英会話を学び、英検2級合格を目指します。見学・体験可。時毎月第1・第3金曜日、午後6時～8時。場錦学習館。入1,000円。月2,000円。定15人(申込順)。申ベルフラワー事務局 ☎(523)0247

催し

第28回たちかわアートギャラリー展

「描く喜び、観る楽しみ」をテーマに応募作品すべてを展示する市民のための絵画展です。直接会場へ時5月21日(土)～29日(日)、午前10時～午後5時場たましんRISURUホール展示室 立川市地域文化振興財団 526)1312

たちかわアートギャラリー展 スケッチ会

上記「たちかわアートギャラリー展」関連企画としてスケッチ会を開催します 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴)時6月11日(土)午前9時30分～午後1時場都立東大和南公園(東大和市桜が丘2丁目) 師アートギャラリー展審査員・知久正義さん、酒井敦彦さん 定15人程度(抽選)申6月6日(月)(必着)までに、「スケッチ会希望」、応募者全員の氏名(ふりがな、代表者に○印)・年齢、代表者の住所・電話番号を、はがき、またはファクス、Eメールで立川市地域文化振興財団(〒190-0022 錦町3-3-20) Fax(525)6581 Ebijyutsu@tachikawa-chiikibunka.or.jp へ 同財団 526)1312

ボラFunライブ

地域で何かしたい方と、地域で活動しているボランティア・市民活動団体の交流イベントをオンライン会議ツール「Zoom」を使用して開催します 時6月1日(水)午前10時～11時 定20人(申込順) 申ボランティア・市民活動センターたちかわ 529)8323、または右2次元コードの申込フォームからお申し込みください

「景観」ってなんだろう～パネル展

6月1日は景観の日です。市内小・中学校で実施した景観教育の様子などを展示します。直接会場へ時5月30日(月)～6月6日(月)、午前8時30分～午後5時場市役所1階多目的プラザ 同都市計画課・内線2365

落語会 in かわせみ祭

かわせみ祭のオープニングイベント。立川落語会の皆さんが落語(三題)、玉すだれ、紙切りを演じます 対小学生以上の方 時6月11日(土)午後1時30分～3時30分 場幸学習館 定50人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申5月10日(火)から幸学習館 534)3076へ

たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

問 595)6347

HP「たちかわ創造舎」で検索

●ロングライドに挑戦!「たまライド」
熟練ガイドとともに70kmのロングライドにチャレンジします 対中学生以上の方 時5月29日(日)午前9時から場たちかわ創造舎集合・解散 費8,800円(昼食代、保険料。中高生は5,000円) 定10人(申込順) 申たまライド実行委事務局 03(3429)8970へ

●ビギナー向けのランチライド「たまライド」
時6月11日(土)午前9時30分から場たちかわ創造舎集合・解散 費6,800円(昼食代、保険料。中高生は4,000円) 定10人(申込順) 申たまライド実行委事務局 03(3429)8970へ

第40回 高松学習館文化祭

いずれも場高松学習館。公開教室はすべて申込制(申込順)。5月10日(火)から高松学習館 527)0014へ。そのほかは直接会場へ。 体は体験型、見は見学型です。

作品展	同館で活動するサークルの皆さんの作品を展示します。	5月20日(金)～22日(日)、午前10時～午後4時30分(22日は午後4時まで)
リサイクル本の配布	高松図書館入り口で、リサイクル本を配布します(なくなり次第終了)。	5月20日(金)～22日(日)、午前10時～午後5時(20日は午後7時まで)

公開教室	日時、費用、定員など
見手話	時6月1日(水)午前10時～正午 定10人
体気功	時6月3日(金)午後2時～3時 定5人 持上履き、飲み物
体囲碁入門教室	時6月4日・11日の土曜日、午後1時～4時 定各5人
体三味線	時6月4日・18日の土曜日、午後1時30分～4時 定各5人
体体操	時6月6日(月)午前10時30分～正午 定5人 持飲み物
体トールペインティング	時6月7日・14日の火曜日、午前10時～正午 費1,000円(材料代) 定10人
見中国語	時6月8日(水)午後1時30分～3時30分 定5人
体見ハングル	時6月8日・22日の水曜日、午後1時30分～4時 定各5人 持筆記用具
見ギター	時6月16日(水)午後8時～9時 定10人
体女声合唱	時6月17日(金)午前10時～正午 定10人
体ウクレレ	時6月19日(日)午後1時30分～3時 費500円(資料代) 定5人 持ウクレレ、飲み物
体ヨガ	時6月20日(月)午前10時～11時30分 定3人 持ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物

講座

初めての動画作成～1分間のフォーマット動画を作ってみよう!

PowerPointを使った動画作成の手法を学びます 時①5月25日(水)午後2時～4時②6月18日(土)午前10時～正午 場総合福祉センター 定各10人(申込順) 持パソコン(Windows10標準ソフトとPowerPoint使用)、動画にしたい写真(データで10枚) 申ボランティア・市民活動センターたちかわ 529)8323、または右2次元コードの申込フォームからお申し込みください

●ボランティア募集 講座をサポートする方を募集します 対PowerPointの基本的な操作ができる方 定各3人(申込順) 申ボランティア・市民活動センターたちかわ 529)8323、または右2次元コードの申込フォームからお申し込みください

ミニ青りんごを使ったギフトBOXを作ろう!

かわいい青りんご(間引きりんご)とお花、リボンを飾ったギフトボックス

第42回 西砂学習館まつり

いずれも場西砂学習館。 申マークの教室は申込制(申込順)。5月10日(火)から西砂学習館 531)0431へ。そのほかは直接会場へ。

発表会など	日時
リコーダー、マンドリン、オカリナ、南京玉すだれ、フラダンス、和太鼓、気功(一部申込制)	5月29日(日)午後1時～4時
大人のためのお話し会(たんぼぼ読書会)	5月28日(土)午後2時～3時30分
移動児童館(西砂児童館)	5月28日(土)午前10時～11時30分

作品展など	日時
油絵、水彩画、陶芸、写真、パッチワーク、押し花、フラワーアレンジメント、書道 西砂学習館運営協議会パネル展 近隣保育園園児の作品展、近隣施設の紹介	5月27日(金)～29日(日)、午前10時～午後4時
リサイクル本の配布(西砂図書館)	5月27日(金)～29日(日)、午前10時～午後5時(27日は午後7時まで。なくなり次第終了)
産地野菜(西砂産直会)、陶芸などの実費頒布	5月29日(日)午前10時から(なくなり次第終了)
手作りパンの実費頒布(楽しいパンづくり)	5月29日(日)午前11時から(なくなり次第終了)

体験教室	日時、費用、定員など
申親子体操(西砂ふれあい体操友の会)	対2歳くらいの子供と保護者 時5月27日(金)午前10時～11時30分 定10組
申南京玉すだれ(南京玉すだれアーチストの会)	時▷5月28日(土)午後1時～3時▷6月4日(土)午前10時～正午 定各5人 持動きやすい服装
申ちびっこ体操(STEP UP 体操教室)	対小学1年～3年生 時▷5月28日(土)午後3時30分～4時30分▷6月2日～30日の木曜日、午後6時20分～7時20分 定各5人
指圧(立川指圧健康友の会)	時5月29日(日)午前10時～11時30分
申ココロ軽く♪セルフカウンセリング(せせらぎ会)	時6月2日・9日の木曜日、午前10時～正午 定各10人 持筆記用具
申ママのためのストレッチ(ストレッチまま)	乳幼児の同伴可 対女性 時6月4日(土)・9日(水)・23日(木)、午前10時15分～正午(6月4日は午後7時～9時) 費1回500円(体験1回まで無料) 定各10人 持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、飲み物
申プリザーブドフラワー(フラワーサークル桜)	時6月7日・14日の火曜日、午前10時30分～正午 費2,000円(花材代) 定各5人 保若干名(1歳～学齢前) 持持ち帰り用の袋、雑巾、ペンチ(ワイヤーが切れるはさみ) 申4日前までに
申和太鼓(和太鼓・ナイン)	時6月16日(水)・28日(火)、午後6時30分～8時 定各10人 持動きやすい服装

お知らせ

飼い犬のマイクロチップ登録が義務化されます

6月1日(水)から、ブリーダーやペットショップ等で販売される犬や猫について、マイクロチップの装着が義務化されます。改正日以降ブリーダーやペットショップ等で購入した犬や猫にはマイクロチップが装着されており、新しい飼い主の方（購入者、譲受者）には「マイクロチップの変更登録」が必要になります。くわしくは市ホームページをご覧ください環境対策課環境推進係・内線2244

市営葬儀の基礎知識について説明します

立川市斎場指定管理者の立川市シルバー人材センターが市営葬儀の基礎知識について個別に説明します時①5月16日(月)▷午後2時から▷午後3時から②5月19日(木)▷午後2時から▷午後3時から場①天王橋会館②さかえ会館定各2組(申込順)申立川市斎場☎(524)1998へ

錦学習館は7月から一部改修工事を行います

錦学習館は改修工事を行うため、以下の日程で一部の施設を利用できません▶講堂＝7月～12月▶第1・第2実習室、和室、視聴覚室＝7月～9月間錦学習館☎(527)6743

語学ボランティアを募集

市は、NPO法人たちかわ多文化共生センターの協力を得て、外国人の相談窓口を運営しています。相談の際の通訳や行政文書の翻訳などを行う語学ボランティアを募集します。特に今回は、ネパール語、ベトナム語の通訳・翻訳ができる方を募集します。他の言語の方も受け付けています申Eメールまたは電話で、NPO法人たちかわ多文化共生センター☎(527)0310E tmc@poppy.ocn.ne.jpへ問市市民協働課多文化共生係・内線2632

全国瞬時警報システム(J-ALERT)で訓練放送を行います

市は、「全国瞬時警報システム(J-ALERT)」を運用しています。5月18日(水)午前11時ごろ、市内82か所の防災行政無線のスピーカーから、全国一斉情報伝達訓練の放送が流れます。万が一に備えた訓練放送の実施に、ご理解をお願いします問防災課・内線2535

シニア

うたこえ広場 in 錦学習館

懐かしい歌と一緒に歌いましょう。簡単な体操も行います時6月14日(火)午後2時～3時30分場錦学習館師にしきカンターレ講師・丸山和子さん、ピアノ演奏・本村佳子さん定30人(申込順)持室内用運動靴申5月10日(火)から錦学習館☎(527)6743へ

元気ハツラツ民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います定65歳以上の市民の方時5月17日(火)午後1時30分～3時30分場西砂会館定15人(申込順)申にしな福祉相談センター☎(531)5550へ

居場所づくりの補助金を希望する団体を募集します

市は、65歳以上の方の居場所づくりを応援するために、定期的に運動やレクリエーション、茶話会などを行う団体に運営費の一部を補助します▶対象＝次のすべてに該当する団体▷65歳以上の市民が3人以上所属している▷活動の目的が地域の高齢者の居場所づくりである▷1回の活動が1時間以上で週1回以上活動している▷原則として新たな参加者の利用を拒まない▷新型コロナウイルス感染症予防対策を十分に行っている▶補助金額＝対象経費の2分の1(賃貸料、消耗品代、講師謝礼、保険代などで上限月2万円。光熱費や飲食費、運営者側の謝礼や交通費、65歳以上の市民が参加していない回の費用、他の補助制度が充てられている費用は対象外)▶補助団体数＝6団体(選考)申5月31日(火)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

やさしいヨガ教室

対60歳以上の市民の方時6月17日～7月8日の金曜日、午前10時～正午(全4回)場曙福祉会館師ヨガイストラクター・内田真珠さん持ヨガマット(バスタオル)定15人(申込順)申5月10日(火)から曙福祉会館☎(529)8567へ

官公署・その他

観光型MaaSの第2回実証実験を青梅市・奥多摩町で実施

青梅市と奥多摩町において、MaaS(Mobility as a Service)により交通機関などに関する情報提供から予約、決済などを行う、観光客向けサービスの実証実験を実施します。専用アプリやホームページで、青梅・奥多摩をお得に回れる交通・観光施設等のウェブチケットが購入できるほか、観光スポットをつなぐデマンド交通の運行を行います。くわしくは、「TAMa-GO 青梅・奥多摩」のホームページをご覧ください問東京都産業労働局観光部☎03(5320)4768、京王お客さまセンター☎042(357)6161

たちかわ競輪開催日

●大宮FI＝5月9日～11日●松阪FI＝5月9日～11日(いずれも場外発売)

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=予約制 直=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・成年後見等相談	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	13:00～16:00	総合福祉センター	地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319	
	☎法律相談	第3土曜日 (祝日の場合は第4土曜日)			社会福祉協議会 ☎(529)8300	
	☎☎アルコール相談	第2・第4水曜日				
	☎☎くらしや仕事の相談	月曜～金曜日	8:30～17:15		くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308	
	☎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)	13:30～16:30		立川麦の会 ☎(537)3905	
☎☎女性相談		月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)	生活福祉課	生活福祉課・内線1545	
☎☎母子相談 ひとり親家庭の相談				子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1345	
子ども未来センターでの各種相談	☎☎子ども総合相談 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		9:00～17:00	子ども未来センター	子ども家庭支援センター ☎(529)8566	
	☎☎子育て家庭の相談 子育て家庭への支援の相談				子ども家庭相談係 ☎(528)6871	
	☎☎発達相談 子どもの発達が気になるとき				発達支援係 ☎(529)8586	
	☎☎教育相談				教育支援課 ☎(527)6171	
	☎☎就学相談					
子育てひろば		☎☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日	10:00～正午 (一部午後あり)	子育てひろば(児童館ほか)	子育てひろば係 ☎(528)4335
☎外国人相談 在留資格、日常生活等	中国語	第1・第2・第4土曜日	13:00～16:00	女性総合センター5階	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310	
	英語	第3・第5土曜日				
	第1・第3土曜日は行政書士、第2・第4・第5土曜日は生活相談員が対応					

* 4月～8月のみ、第4土曜日も行います。



くらいが、一番いい



写真は随時募集中!
くわしくは、市ホームページへ



「市役所のこぶしの花」

ペンネーム むにむにちゃん

市の花、こぶし。わたしの大好きな「くるりん」のしっぽにもなっているのに、ちゃんと見たことがありませんでした。市役所玄関の横で発見。青空に映えてきれいでした。

麦刈り体験

古民家園の畑で育てた小麦の刈り取り体験を行います 小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴) 5月22日(日)午前10時～正午ごろ(荒天中止) 川越道緑地古民家園畑 農業指導者・豊泉喜一さん、金子昭さん 定20人(申込順) 持汚れてもよい服装・靴、軍手、タオル、飲み物 申5月10日(火)から 歴史民俗資料館  ☎(525) 0860へ

素敵に バレエストレッチ

美しいバレエの動きを取り入れたストレッチで、しなやかでバランスのとれた体を目指します 時6月24日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 師日本アーツビジネス学会理事長・小林明子さん 定15人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 持動きやすい服装、靴下 申5月10日(火)から 生涯学習推進センター  ☎(528) 6872へ

やさしく学ぼう マインドフルネス

マインドフルネスとは、今この瞬間を感じることです。瞑想や体の感覚を通してその方法を学びます。ストレスが軽減し、幸福度や集中力がアップします。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 時6月30日(休)午前10時～11時30分 場高松学習館 師マインドフルネス瞑想指導者・前田京子さん 費300円(受講料) 定15人(申込順) 持動きやすい靴、飲み物 申5月17日(火)から 高松学習館  ☎(527) 0014へ

新たな学び ワクワク体験

初めての体験はワクワクします。これから暖くなる季節、田んぼや畑で田植えや稲刈り、麦刈りを体験するもよし、ストレッチや自彊術で体を整えるもよし、マインドフルネスや奇術にチャレンジするもよし。一步を踏みだしてみませんか。

田んぼ体験をしよう!

立川唯一の田んぼで田植え、稲刈り、脱穀、籾摺りの体験と見学をします。最終回はお米試食会を予定しています 小学生(小学1年・2年生は保護者同伴。保護者の参加可) 時6月19日、10月16日、11月6日・20日、12月4日の日曜日、午前9時30分～11時〔12月4日のみ午前10時～正午〕(全5回。天候により変更や中止あり) 場立川公園ガニガラ田んぼほか 師がにがら田んぼネットの皆さん 費100円(材料代) 定20人(申込順) 持汚れてもよい服装・靴、帽子、タオル、飲み物 申5月10日(火)から 高松学習館  ☎(527) 0014へ

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。

奇術初心者講習会

簡単ですぐに役立つマジックです。企画・運営は立川市奇術愛好会 時6月9日～7月7日の木曜日、午後7時～9時(全5回) 場高松学習館 費2,000円(材料代) 定10人(申込順) 申5月10日(火)から 高松学習館  ☎(527) 0014へ

十文字自彊術体操 初心者セミナー

全身の関節や筋肉をほぐし、血流をよくすることで、健康な体を保ちます。肩、腰、膝が痛い方、体力に自信がない方でも参加できます。企画・運営は十文字自彊術野いちご 時▷6月4日・18日の土曜日、午後2時～3時30分▷6月6日・20日の月曜日、午前10時～11時30分(全4回) 場柴崎学習館 師十文字自彊術健悠会講師・山本裕子さんほか 定15人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、タオル 申5月10日(火)から 柴崎学習館  ☎(524) 2773へ

《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