



[主な内容] ▶2面 新型コロナウイルス感染症に関する市の緊急対応方針 ▶特集 立川市教育だより「たち」



くわしくは8面へ

誰でもできる

体がなまっけていませんか。自宅で簡単にできる体操を紹介いたします。運動が苦手な人でもできるものばかりです。毎日少しずつでもいいので、やってみましょう。

問 高齢福祉課・内線1471

たちかわ健康体操

すぐできる

おうちでできる



新型コロナウイルス感染症に関する市の緊急対応方針をまとめました

市は、新型コロナウイルス感染症に関する緊急対応として、右の4つの柱を軸とした支援方針を5月20日にまとめました。今後、これらの施策に着実に取り組んでいきます。

くわしくは2面をご覧ください。

- ①地域医療に関する支援
- ②地域住民、児童・生徒に関する支援
- ③地域経済に関する支援
- ④公衆衛生・その他行政の主な取り組み

催しや施設の利用等の情報

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、各施設の開館等の情報は、市ホームページ(右2次元コードからアクセス可)をご覧ください。各問い合わせへ。



かたらい夢みらい

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、国が緊急事態宣言を発出してから2か月が経過しました。私も今回ほど感染症の恐ろしさを感じたことはありませんでした。

本市におきましては、市民の皆さんや、事業者の皆さんのご協力をいただきながら、全力を挙げて感染拡大を阻止すべく対応を図ってまいりました。医療従事者の皆さんをはじめ、ご協力いただいているすべての皆さんに、この場をお借りして感謝を申し上げます。

5月25日に緊急事態宣言が解除されましたが、決して油断はできません。都は6月2日に、新規陽性者数や陽性者のうち接触歴等不明者の割合などが上昇したとして、「東京アラート」を発動し、警戒を呼び掛けています。さらに目安を上回ると、外出自粛や休業が再要請される可能性もあります。

引き続き警戒を緩めることなく、手洗いやマスクの着用、「3密」の回避など、感染予防のための取り組みをしっかりと継続していただきますよう、ご協力をお願いします。

立川市長 清水 庄平

新型コロナウイルス感染症に関する市の緊急対応方針

緊急対応方針の4つの柱

市は、新型コロナウイルス感染症に関する緊急対応として、次の4つの柱を軸とした支援方針を5月20日に決定しました。今後、これらの施策に着実に取り組んでいきます。

1

地域医療に関する支援

医療の最前線で尽力されている医療従事者等への支援と、今後の感染拡大への備えを行います。

- 地域医療体制に関する支援
- 第2波以降の感染拡大に備えPCR検査センター設置に向けた準備協議



2

地域住民、児童・生徒に関する支援

市民の方への生活支援と、子育て世帯、児童・生徒に関する支援を行います。

- 立川市市民生活支援給付金(下記記事参照)
- ひとり親世帯等への臨時給付金(下記記事参照)
- 児童・生徒の1人1台パソコンの整備(下記記事参照)
- 児童・生徒のオンライン学習支援
- 育児パッケージの追加配布(下記記事参照)
- 特別定額給付金(国制度)
- 子育て世帯への臨時特別給付金(国制度)

3

地域経済に関する支援

地域経済を支える市内の事業者への支援を行います。

- 中小事業者緊急家賃支援事業(下記記事参照)
- 商店街所有の装飾灯電気料の全額助成
- 新型コロナウイルス感染症対策特別資金(受付終了)
- 立川の食・盛り上げプロジェクト



4

公衆衛生・その他行政の主な取り組み

公衆衛生や基金の創設にも取り組みます。

- 図書館全館(9館)への図書消毒機導入
- 新型コロナウイルス感染症対策基金の創設



その他の主な取り組み

- ふるさと納税「新型コロナ対応市内医療機関・医療従事者応援プロジェクト」による寄付受付
- 融資・貸付手続きに関する証明書交付手数料の無料化
- 国民健康保険傷病手当金の支給と国民健康保険料引き下げ・減免
- 市税、国民健康保険料、水道料金・下水道使用料等の支払い猶予
- 保育園登園自粛に伴う保育料負担軽減

主な施策の概要

立川市市民生活支援給付金

国創設の特別定額給付金(10万円給付)に加え、市の独自施策として、1人当たり1万円の「立川市市民生活支援給付金」を給付します。申請書は10月ごろに発送する予定です。くわしくは、今後の「広報たちかわ」、市ホームページでお知らせします。

- 対象 住民基本台帳に記録されている者(基準日等は未定)
- 支給額 給付対象者1人当たり1万円

問企画政策課企画調整係・内線2689

ひとり親世帯等への臨時給付金

市の独自施策として、ひとり親世帯等(児童育成手当受給世帯、育成障害を含む)に対して、対象児童1人当たり3万円を給付します。給付時期などくわしくは、今後の「広報たちかわ」、市ホームページでお知らせします。

- 対象 令和2年5月分の児童育成手当(育成障害を含む)受給世帯
- 支給額 対象児童1人当たり3万円

問子育て推進課手当・医療費給付係・内線1350

児童・生徒の1人1台パソコンの整備

児童・生徒の学習を保障するとともに、主体的に補充・発展学習に取り組めるようにするため、令和2～3年度中に市立小・中学校の児童・生徒に1人1台のパソコンを整備します。

問学務課管理係・内線2510

育児パッケージの追加配布

妊娠届け出時等に保健師や助産師による面接を受けた妊婦の方を対象に、育児に役立つグッズを選べる「育児パッケージ」を配布しています。これに加えて、衛生資材の購入やタクシー移動で使えるICカード(Suica、1万円分)を追加で配布しています(令和3年3月31日までに面接を受けた方のみ)。

問健康推進課母子保健係☎(527)3234

中小事業者緊急家賃支援事業

新型コロナウイルス感染症の影響で売上高が著しく減少している、市内で賃貸物件を借りて事業を営む中小事業者に、4月・5月に支払うべき家賃相当額の一部を支給します。要件や申込方法等くわしくは、市ホームページをご覧ください。

- 主な要件 令和2年3月～5月のいずれかの月の売上高等が前年同月比で50%以上減少、もしくは3月～5月の3か月の売上高等の合計が前年同月比で30%以上減少している など

- 支給額 4月・5月分の家賃合計額の2分の1(上限40万円。複数事業所の場合は最大200万円)

- 受付期間 8月31日(月)[消印有効]まで

問立川市新型コロナウイルス感染症総合コールセンター☎(523)2111
[「コールセンターへ」とお伝えください]

市議会定例会 6月17日まで開会

令和2年第2回市議会定例会は6月17日（水）までの会期で開かれています。

今後の会議日程は▼6月10日（水）Ⅱ厚生産業委員会▼11日（木）Ⅱ環境建設委員会▼12日（金）Ⅱ文教委員会▼15日（月）Ⅱ議会改革特別委員会▼16日（火）Ⅱ議会運営委員会▼17日（水）Ⅱ本会議（議案審議など）の予定です。

傍聴についてはお問い合わせください。

問議会事務局・内線3321

選挙管理委員会委員が決まりました

3月18日の市議会定例会で市選挙管理委員会の委員に4人の方が選出されました。任期は4年。なお、委員に欠員が出た場合

合の補充員として、4人の方も同様に選出されました。

立川市選挙管理委員会委員

委員長

卯月平吉（砂川町）

委員長職務代理

長谷川朗（富士見町）

貴志力（柴崎町）

雨宮邦男（曙町）

立川市選挙管理委員会補充員

初道清光（曙町）

田中清次郎（錦町）

飯塚勇（富士見町）

足立洋子（若葉町）

《敬称略》

問選挙管理委員会事務局・内線1631

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減った世帯等、国民健康保険料の減免が受けられます

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入・給与収

入等が前年より一定程度減少した世帯は、申請により、国民健康保険料の減免が受けられます。

▼対象世帯Ⅱ▼新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った▼新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入等の収入が一定程度減少した▼対象となる国民健康保険料Ⅱ2月1日～令和3年3月31日の納期にかかる国民健康保険料

問保険年金課・内線1406

新型コロナウイルス感染症対策に関する「地域支援寄付金」を募集

立川市社会福祉協議会は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子ども、高齢者、障害者等を支援するなど、新型コロナウイルス感染症に関する活動を行う団体等への寄付金を募集

しています。募集期間は、令和3年3月31日までの予定です。くわしくは、「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。

問立川市社会福祉協議会 ☎（529）8300

家庭ごみ指定収集袋の減免

令和2年度の市民税が世帯全員非課税で、左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（令和元年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。

▼申請・引換窓口Ⅱ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）

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	

上記の要件に加えて、世帯全員が令和2年度の市民税が非課税であることが必要です

問ごみ対策課計画推進係・内線6751

市長の資産等報告書などを公開しています

市は「立川市政治倫理確立のための市長の資産等公開条例」

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

●立川市特別定額給付金コールセンター

特別定額給付金に関すること

☎（595）6155〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後5時〕

●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〕

マイナンバーの通知カードが廃止されました

5月25日に個人番号（マイナンバー）の通知カードが廃止されました。これにより、新規発行や再発行、記載事項の変更は行えなくなります。

現在お持ちの通知カードは、記載された氏名、住所等が住民票に記載されている事項と一致している場合に限り、引き続きマイナンバーを証明する書類として使用できます。

今後、通知カードの記載事項に変更がある方は、個人番号カード（マイナンバーカード）、マイナンバーが記載された住民票の写し、住民票記載事項証明書を取得してマイナンバーの証明書類としてください。

また、通知カード下部の交付申請書をお持ちの方は、スマートフォンやパソコンでマイナンバーカードのオンライン交付申請が行えます。改姓や転居等で通知カードの記載事項に変更がある場合でも可能です。

問市民課窓口係・内線1370



通知カード



この部分が交付申請書

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）。

●空家等対策計画検討委員会
時6月18日（木）午後2時から
場市役所1階104会議室定5人
問住宅課住宅相談係・内線2562

●生涯学習推進審議会
時6月23日（火）午後7時から
場女性総務局・内線2654

●農業委員会総会
時6月25日（木）午後3時から
場市役所3階302会議室定4人
問農業委員会事務局・内線2654

●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6月24日（水）午後7時から
場市役所2階208・209会議室定5人
問福祉総務課地域福祉推進係・内線1492

●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）。

市は「立川市政治倫理確立のための市長の資産等公開条例」

今月の納期

6月30日（火）

▶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。

問収納課管理係・内線1240

国民年金保険料くパソコンや携帯電話から納付できます

国民年金保険料は、納付書による窓口(金融機関、コンビニエンスストア)納付のほか、事前申し込みによる口座振替、クレジットカード納付、インターネットや携帯電話からの納付もできます。

金融機関とインターネットバンキング・モバイルバンキングの契約をしていけば、お手元の納付書の記載内容をもとに簡単に納付できます。インターネットバンキング、モバイルバンキング等については金融機関へお問い合わせください。

問日本年金機構立川年金事務所 ☎(523)0352

錦第四学童保育所へ入所者募集

9月に開設する錦第四学童保育所(錦町4-3-11)に入所を希望する方を募集します。



申請書等は、子ども育成課(市役所1階23番窓口)、各学童保育所で配布しています(市ホームページからダウンロードも可)。

●入所申請 ▼受付期間 7月1日(水)～15日(水) ▼受付場所 各学童保育所(午前8時30分～午後5時15分。土曜・日曜を除く)、各学童保育所(午後1時～6時、土曜日は午前8時30

分～午後5時。日曜を除く)

入所説明会 8月上旬

問子ども育成課子ども育成係・内線1300

学童保育所指導員(会計年度任用職員)を募集

くわしくは市ホームページをご覧ください。

▼職務内容 市内学童保育所での児童の保育指導業務、その他の事務作業等 ▼対象 保育士、幼稚園教諭、学校教諭のいずれかの資格を有する方 ▼報酬 市の規定による ▼募集人数 1人 ▼試験 7月13日(月) 問子ども育成課学童保育所係・内線1302

都営住宅の入居者募集

新型コロナウイルス感染症の影響により、都営住宅の5月の入居者募集は日程を変更して実施します。

申込書・募集案内の配布 時

6月8日(月)～23日(火) 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、東京都住宅供給公社立川窓口センター(曙町2-34-7フアールイーストビル3階)

問東京都住宅供給公社募集センター ☎03(3498)8894 (土曜・日曜を除く) ▼市住宅課・内線2558

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ます。該当する方には、6月18日(木)に更新申請の書類を郵送します。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(水)までに申請した方には、7月31日(金)までに新しい認定証を郵送しますので、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、預貯金等が単身で1000万円、夫婦で2000万円以下であることが必要です。新規で該当すると思われる方は、お問い合わせください。

問介護保険課介護給付係・内線1440

職員等の内部通報制度 平成31年度の運用状況

市は、不正行為の未然防止と早期発見を図るとともに、市民の皆さんからの信託に応える市政を推進するため、内部通報制度を設けています。

この制度により、市の事務事業に関して、法令違反行為がある、またはその恐れがある場合に、職員等は特定の窓口(法令監察員または法令遵守対応室)に通報することができ、通報者は不利益な扱いを受けないように保護されます。

平成31年度、本制度を利用した内部通報は0件でした。

問法令遵守対応室(市総務課内) 内線2593

あなたの楽しいを見つけよう! シルバー大学

シニアの方々がお互いの経験や知識を生かし、楽しみながら学びあう場です。シルバー大学で新しい趣味や仲間を見つけてみませんか。

シルバー大学入学生を募集

9月開校のシルバー大学入学生を募集します。募集講座は右表のとおりで、受講は1人2講座までです。同じ内容の講座の場合、申し込めるのはどちらか1講座です。また、以前に修了した講座は受講できません。いずれの講座も教材費のみ実費負担。

●対象 9月1日現在、60歳以上の市民の方 ▶アイフォーン・パソコン講座=ワードとエクセルをインストールしたノートパソコンをお持ちの方(アイフォーンは貸出可) ▶デジタルカメラ講座=デジタルカメラをお持ちの方 ▶社交ダンス、ゲートボール、ターゲット・バードゴルフ=医師から運動を制限されていない方

●入学案内 6月10日(水)から、各福祉会館、福祉総務課(市役所1階2番窓口)、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、窓口サービスセンター、各連絡所で配布します。

●申込方法 7月10日(金)[消印有効]までに、往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急連絡先の方(本人以外)の氏名、問柄⑧緊急連絡先の方の電話番号、返信用宛先を書いて、シルバー大学事務局[〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内] ☎(528)1246へ。応募者多数の場合は抽選となります。結果は8月上旬に返信します。

問シルバー大学事務局 ☎(528)1246

会場	講座名	日時	定員	教材費(年間)
柴崎福祉会館	英会話(柴崎)1年生	第1・第3金曜日 午前	28人	600円
	立川の歴史と史跡探訪	第1・第3木曜日 午後	28人	—
	アイフォーン・パソコン	第3水曜日 午前	20人	—
	篆刻	第3木曜日 午前	25人	4,000円
	書道	第3水曜日 午後	30人	3,000円
	水彩画	第3木曜日 午後	20人	3,000円
	ボイストレーニング・昭和歌謡(柴崎)	第1・第3金曜日 午前	35人	—
	折り紙	第3火曜日 午後	30人	5,000円
	健康吹矢	第1・第3水曜日 午前	20人	12,000円
	社交ダンス1年生	第1～第4水曜日 午後	男女各20人	10,000円
幸福社会館	英会話(幸)1年生	第2・第4火曜日 午後	20人	600円
	陶芸1年生	第2水曜日 午前・午後	15人	15,000円
	カラオケ	第1・第2月曜日 午後	40人	2,860円
曙福祉会館	トールペイント*	第1金曜日 午後	20人	6,000円
	きり絵	第1火曜日 午後	20人	2,500円
	デジタルカメラ*	第4金曜日 午後	20人	450円
一番福祉会館	絵手紙	第2金曜日 午後	20人	6,000円
	ボイストレーニング・昭和歌謡(一番)*	第1・第3火曜日 午前	30人	—
砂川中央地区ゲートボール場	ゲートボール	第1～第4火曜日 午後	20人	2,200円
砂川中央地区東野球場	ターゲット・バードゴルフ	第1・第3火曜日 午前	20人	—
市内各所	園芸	第2・第4木曜日 午後	28人	3,000円

*は新規講座。英会話、社交ダンス、陶芸は2年制です。▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分(ただし、陶芸は午前9時30分～午後4時、ゲートボールは午後1時～4時、ターゲット・バードゴルフの4月～7月と9月・10月は午前9時～11時)

健康

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います（対）40歳以上の市民の方（眼科疾患で治療中の方は除く）（時）7月1日（水）～11月30日（月）（場）市内指定医療機関（費）500円（受診時に医療機関にお支払ください。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり）（申）11月13日（金）（必着）までに、直

接、電話、電子申請、または「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推進課予防健診係（〒190-0011高松町3-22-9健康会館内）☎（527）3272へ。6月下旬以降、随時受診票を郵送します。

胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します（対）50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外です（勤務先

等で胃がんリスク検査（ABC検診）を受ける機会がある（過去に胃がんリスク検査（ABC検診）を受けたことがある（過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある（胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある（プロトンポンプ阻害薬（制酸剤）を服用してから2か月経過していない（腎不全または腎機能障害がある（時）令和3年3月31日（水）まで（場）市内指定医療機関（費）500円（住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり）（申）電話、電子申請、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推進課予防健診係（〒190-0011高松町3-22-9健康会館内）☎（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。

●サッカー（中学生の部）（時）7月11日（土）～19日（日）（場）市内中学校運動場（場）立川サッカー協会・山口さん☎（526）2007（八中）

●健康体操（時）7月18日（土）（場）柴崎市民体育館（場）立川市健康体操連盟・横井さん☎（523）5595

●新体操（時）8月18日（火）（場）泉市民体育館（場）立川市新体操連盟（e）trg_renmei@yahoo.co.jp

健康日程表

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

●保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。

受付時間＝6月18日（休）午後1時20分～2時50分

●栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。

受付時間＝7月7日（火）午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ（受付時間＝午前9時30分～10時45分）

●健康会館＝6月24日（水）

●砂川学習館＝7月1日（水）

●健康会館＝7月29日（水）

●西砂学習館＝8月5日（水）

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。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。6月24日、7月29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。直接会場へ（対）15組（先着順）

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、集団での健康診査を延期しています。対象者には市内医療機関で個別に受診できるよう案内を送付しています。

☎健康推進課①☎（527）3272、②③☎（527）3234

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

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）

歯科休日応急診療所

☎（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 小児救急室

☎（523）2677

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）

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。

作品随時募集

あなたの撮った写真・記事を広報に

「広報たちかわ」の最終面で月に1回「ここが大好き立川」と題して、市内で撮影した「人、物、場所」を紹介しします。ぜひ、あなたの知っている大好きな立川を教えてください。募集要項は広報課（市役所2階42番窓口）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）。☎広報課広報広聴係・内線2744



ベランダたい肥づくりにチャレンジ
自宅で気軽に生ごみダイエット



たい肥とは土の中の植物の生育に必要な微生物を増やし、土を肥沃にするために使われるものです。市は、市内から集められたせん定枝と市内学校や保育園の給食の食べ残しなどの生ごみを混ぜ合わせて作られた「たい肥の素」を市民の方に無償で提供しています。バクテリアの働きで生ごみを分解する「たい肥の素」を利用して、気軽にベランダなどでたい肥づくりをしてみませんか。

用意するもの

- たい肥の素（市から提供します）
- 容器（衣装ケースなど。必要な方には再利用品の衣装ケースなどを無償で提供します）
- シャベル（園芸用。生ごみを入れたり、「たい肥の素」をかき混ぜたりする際に使用します）
- 防虫ネット（寒冷紗など）



成功のコツ

- 人がかみ碎けるものを入れる。大きいものや硬いものは刻んだりゆでたりして入れる。骨類や貝殻、タネ、ビニールや爪楊枝などは入れない。
- 防虫ネット（寒冷紗など）で覆い、羽虫の発生を防ぐ。

たい肥が完熟したら

- 鉢植えの土などに混ぜて使用してください。たい肥はごみで出すことはできません。完熟したたい肥の回収はしませんのでご自身で活用してください。

「たい肥の素」を希望する方は

電話、または住所、氏名、世帯の人数、電話番号、衣装ケースの希望の有無、配達の有無に玄関先に置くことの可否を書いて、ファクス、Eメールでごみ対策課家庭ごみ減量係・内線6748☎（531）5800（e）gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

作り方

- 1 日当たりがよく、屋根がある場所（ベランダ等）に「たい肥の素」が入ったケースを設置します。
- 2 少し穴を掘って、生ごみを入れます（入れすぎないように）。
- 3 毎日（少なくとも2日に1回）よくかき混ぜて空気を含ませます（生ごみが表出しないように）。フタは雨水や夜露を防ぐときのみ使用します。
- 4 数日で生ごみが分解されます。

講座

♥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。
★マークはたちかわ☆きらきらカードの対象の「市民企画講座」です。

いろんなお仕事のぞいちゃおう！～作曲家・ピアニスト・ユーチューバー編

お話とピアノミニライブ対小学3年生～18歳(講師のYouTubeチャンネルの撮影に協力できる方)時7月25日(土)午後2時～3時30分場幸学習館師作曲家兼ピアニスト・よみいさん定50人(抽選。市内在住の方を優先)申6月25日(木)(消印有効)までに往復はがき(1家族1枚のみ)に住所、氏名、年齢・学年、電話番号、希望人数(1枚につき子ども3人まで。見学希望の保護者は1人まで)を書いて(返信用宛先は記入しないでください)、幸学習館「お仕事講座係」(〒190-0002幸町2-1-3) ☎(534)3076へ

子どもの心が開く魔法のことはば

教育現場で指導している講師から実体験に基づく事例を聞きます対小学校高学年～高校生の保護者時7月3日・17日、9月11日の金曜日、午後6時～7時30分(全3回)場西砂学習館師キャリア教育講師・飛鳥井郁枝さん定12人(申込順)申6月10日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

知られざる立川の野仏めぐり～砂川編

西砂町、幸町、栄町界隈の神社や石造物を見学します時7月12日・19日の日曜日、午前9時30分～11時30分(全2回。雨天順延)場12日は西武拝島線西武立川駅集合、武蔵砂川駅解散。19日は多摩モノレール玉川上水駅集合、泉体育館駅解散師立川民俗の会会長・豊泉喜一さん費100円(保険料)定15人(申込順)申6月10日(水)から生涯学習推進センター ☎(528)6872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

- ほうかごシアター～オンライン開催
子どもも大人も楽しめる演劇公演をライブ配信で上演します。好きな場所でパソコンやスマートフォンなどで楽しめます。演目、視聴方法など詳しくは、ホームページをご覧ください時6月27日(土)午前11時開演
- ロングライドに挑戦!「たまライド」

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時7月11日(土)午後2時～4時場幸学習館師立川ペット防災チーム・福島正人さん定30人(申込順)申申込フォーム(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問環境対策課環境推進係・内線2244



古道を歩く～ふりかえり

講座「古道を歩く～羽衣・錦・柴崎・富士見」で撮影した幻のみのわ城などの動画を観ながら解説を聞きます時6月30日(火)午前9時30分～11時30分場高松学習館師シルバー大学専任講師・森信保さん、多摩地域の戦時下資料研究会・檜崎茂彌さん定10人(申込順)申6月10日(水)から高松学習館 ☎(527)0014へ

香りで脳をきたえよう！

身近な食材から香りを感じる習慣をつけて嗅覚をきたえ、健康な毎日を過ごす方法を学びます時7月21日(火)午前10時～11時30分場幸学習館師化粧品会社・川崎京子さん定10人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)持家庭にある野菜か果物1つ申6月10日(水)から幸学習館 ☎(534)3076へ

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・中学生(保護者の参加可)時7月12日(日)午後2時～3時30分場西砂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10日(水)から西砂図書館 ☎(531)0432へ

ウミガメと海の中を大冒険！

ウミガメの暮らしと環境問題を中心にクイズ等を交えて楽しく学びます対小学1年～3年生時7月12日(日)午後2時～3時30分場こぶし会館師東京海洋大学ウミガメ研究会の皆さん定20人(申込順)申6月10日(水)から幸図書館 ☎(536)8308へ



クラシック音楽入門講座

国立音楽大学の先生のお話に学生の演奏を交えて、クラシック音楽の楽しさを学びます。今回は、生誕250年のベートーベンほかを取りあげます時7月11日・18日・25日、8月29日、9月19日の土曜日、午後2時～4時(全5回)場西砂学習館師国立音楽大学講師・安田和信さんほか費2,500円(受講料。18歳以下は無料)定30人(申込順)申6月10日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

もっと知り隊！南極の秘密に迫ろう

南極には、地球の過去・現在・未来を知る材料がたくさんあります。それらから南極の秘密を探ります対小・中学生時7月11日(土)午後2時～3時30分場高松学習館師国立極地研究所特任教授・本吉洋一さん定20人(申込順)申6月10日(水)から高松図書館 ☎(527)0015へ

上野動物園元園長が語る「動物園を楽しもう！」

動物園の楽しさや動物の尻尾、足跡について話を聞きます対小学生以上の方時7月5日(日)午後2時～3時30分場若葉会館師上野動物園元園長・小宮輝之さん定50人(申込順)申6月10日(水)から若葉図書館 ☎(535)8841へ

催し

♥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。

企画展「新収蔵品展」



平成31年度に新たに寄贈された、室町時代の武具や市内商店で使用されていた民具、立川基地関係の資料などを展示します。直接会場へ時6月16日(火)～7月12日(日)、午前9時～午後4時30分(月曜日を除く)場歴

史民俗資料館 歴史民俗資料館 ☎(525)0860

夏野菜品評会と展示・即売

市内で収穫され、品評会に出品されたトマトやキュウリなどの新鮮な夏野菜を展示・即売します。会場となるファーマーズセンターみののれ立川は開店から8年目を迎え、最盛期となった立川産夏野菜を豊富に取りそろえお待ちしております。直接会場へ時6月22日(月)▷展示＝午前10時40分～11時30分▷即売＝正午から場ファーマーズセンターみののれ立川問産業観光課農業振興係・内線2650

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。1世帯2点までで先着40点です。壊れた部品などもお持ちください。部品代がかかる場合は実費負担です。直せないものもあります。直接会場へ対市内在住の方時6月27日(土)午後1時～3時場女性総合センター問生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801



子ども・子育て

就学前に知っておきたいこと

子どもの発達に不安を感じている保護者向け講座です。小学校入学を前に、進路について何を念頭において選べばいいか元教員である先輩ママの立場からお話しします。直接会場へ対令和3年度に小学校に入学する子どもの保護者時7月2日(木)午前10時～正午場子ども未来センター師子育てサポートコミュニティキラリっ子ファミリーカフェ代表・中村ひとみさん定20人(先着順)問子ども家庭支援センター ☎(528)6871

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
問広報課・内線2744



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。

会員募集

- はじめてのヨガサークル「シャンティ」
初心者対象のやさしいヨガです。手足をほぐす準備から始め、全身を無理なく伸びやかに動かします。軽やかな体をつくりましょう。体験可(1,500円)対女性時毎月第2・第4火曜日、午後7時～8時30分場女性総合センター入500円月500円(別途レッスン代として1回1,500円)申富井さん ☎080(5098)9374

- 自力整体サークル
一人で行う整体と一緒に学びます。腰、肩、首などに痛みのある方にお勧めです。1回のみの参加も可時毎月第4、または第3金曜日、午前9時40分～11時40分場女性総合センター月1,000円定20人(申込順)申関口さん ☎(536)1273
- 立川市連合水墨画会
市内の水墨画3団体で構成している連合会です。加盟団体に所属せずに連合水墨画展やフェスティバル展などの年間行事に参加できる一般会員を募集します対18歳～80代の方時年3回～4回の展示会に出品場柴崎学習館、たましんRISURUホールほか年1,000円定20人(申込順)申酒井さん ☎090(4819)6193

シニア

看取り支援講演会～看取る心、看取られる心

自分自身の最期をどう迎えるか、家族をどう看取るか等について講演します。エンディングノートを差し上げます。直接会場へ。午後1時から入場券を1人1枚配布します **対**65歳以上の市民の方と家族**時**7月2日(木)午後2時～4時(午後1時30分開場)**場**女性総合センター**師**精神科医師・名越康文さん**定**60人(先着順)**場**中部たかまつ地域包括支援センター**費**(540)2031

介護予防教室「知っていますか自身の腸年齢」

腸を強くする食習慣や快便力の鍛え方など、腸内環境の整え方を体操を交えて学びます **対**65歳以上の市民の方**時**6月24日(水)午後2時～3時30分**場**柴崎学習館**定**40人(申込順)**場**南部西ふじみ地域包括支援センター**費**(540)0311へ

お知らせ

体験型農園入園者の追加募集

農園主の技術指導を受けながら、種まきから収穫までの作業を行います。作付計画や、種・苗、農具などの用意は農園主が行うので、初心者でも安

心して農作業を体験し、野菜を収穫することができます。1区画当たりの面積は約30㎡。利用期間は7月～令和3年1月(更新可)。自動車での通園はできません(遠方の方は応相談)▶スマイル農園(幸町5丁目)＝8区画▶ひまわり農園(若葉町2丁目)＝5区画▶太陽農園(若葉町1丁目)＝20区画(いずれも申込順)**対**原則として市内在住で、利用期間内に継続して農作業に取り組める方**費**1区画20,000円**申**6月30日(火)(必着)までに、はがき(1世帯1枚)に「体験型農園入園申込」、農園名、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

浸水への備えをお願いします

都下水道局は、6月を「浸水対策強化月間」と定め、浸水への備えをお願いしています。道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が下水道管に流れ込まず、浸水の危険性が高まります。雨水ます等にごみを入れたり、上に物を置いたりしないようにしてください。また、「東京アメッシュ」のホームページで降雨情報を提供しています **場**市下水道管理課・内線2200

西武立川駅内展示スペース(掲示板)をご利用ください

市は、地域福祉を推進するための作品展示等を行う展示スペースを西武

拝島線西武立川駅内階段横壁面(南北それぞれ)に設置しています。市内で地域福祉に関する活動を行う5人以上の団体であれば、作品展示や掲示物の掲示ができます。使用には申請書(市ホームページからダウンロード可)の提出が必要です。くわしくは、市ホームページをご覧ください **場**福祉総務課地域福祉推進係・内線1492

「声の広報」「声の市議会便り」～調査票の回答にご協力を

市は、「広報たちかわ」「市議会便り」の音訳版である「声の広報」「声の市議会便り」(カセットテープまたはデジジー規格のCD)を目が不自由でご希

望の方にお届けしていますが、カセットテープは作成機器の老朽化等により、今後提供できなくなることが予想されます。2月にカセットテープを利用している方に今後の提供に関する調査票をお送りしました。未回答の方は調査票の回答にご協力をお願いします **場**広報課広報広聴係・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(右2次元コードからアクセス可)。

開催案内・レース結果 **費**0180(994)223～5

くるりんとウドラのウイルス対策啓発ポスターをご活用ください

立川市キャラクター・くるりんと、立川市公認なりそこねキャラクター・ウドラがコラボレーションしたウイルス対策啓発ポスターを作成しました。基本的な生活習慣の大切さを子どもたちにも分かりやすく伝える内容となっています。市ホームページ(右2次元コードからアクセス可)からPDFデータをダウンロードできますので、お店や施設、ご家庭などでご活用ください。

場産業観光課観光振興係・内線2658

みんなでウイルス対策!

①UDOLLAND 制作協力 ウドラプロジェクト、(株)寿屋

くらしの相談日程

市役所**費**(523)2111

当面の間、**＊1**：電話相談のみ、**＊2**：休止、**＊3**：事前に問い合わせとなります。

対=予約制 **場**=直接会場(先着順) **対**=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*1 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*1	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30	市民相談室	
☎税務相談*1 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*1 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*1 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*1	第1水曜日	13:30～16:00		
☎行政手続相談*1 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*2 不当な扱い、いやがらせ等	第1水曜日	9:30～11:45		
☎行政相談*2 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*2	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*1	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*3	第2・第4水曜日			社会福祉協議会 ☎(529)8426
	☎☎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 ☎(507)6015
☎☎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	☎☎子ども総合相談受付 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	月曜～土曜日	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	月曜～金曜日、 第1・第3土曜日			発達支援係 ☎(529)8586
	☎☎教育相談	月曜～土曜日			教育支援課 ☎(527)6171
	☎☎就学相談	月曜～金曜日、 第2土曜日			
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)	子育てひろば担当 ☎(528)4335
☎外国人在留生活等 日常生活相談	中国語	第1・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・ポルトガル語	第2土曜日			
	英語	第3・第5土曜日			
第1土曜日は行政書士と生活相談員、第2・第3土曜日は行政書士、第4・第5土曜日は生活相談員が対応					



ここが
大好き
立川

vol.61

写真は随時募集中!
くわしくは、市ホームページへ



「過ぎゆく梅雨」

西田喜一さん(栄町)

1年前の梅雨明け間近の夕刻、ららぽーと立川立飛の横を歩いていると、夕日を受けた雲が青空に輝いていました。梅雨明けを感じさせる空にしばし見とれました。

すぐできる、誰でもできる、おうちでできる!

たちかわ健康体操

「たちかわ健康体操」は上半身、下半身、お口をゆっくり動かす体操です。体の体操が13種類、お口の体操が6種類あります。立ってでも座ってでもできます。その中から今回は8種類の体操を紹介します。

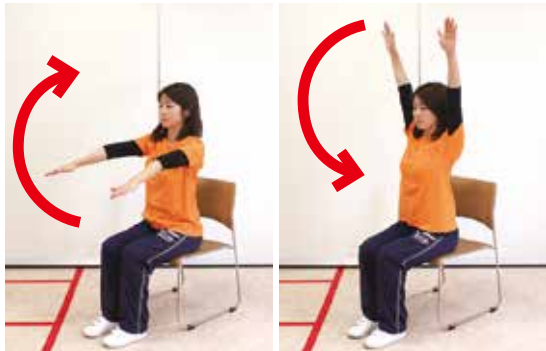
☎高齢福祉課・内線1471



ポイント

- ① 息を止めずに体操をしてください。
- ② ひざや腰が痛い方は、無理をせず痛みが出ない範囲で体操してください。

腕ストレッチ ①、②を4回繰り返す



- ① 4つ数えながら、腕を前から上にあげる
- ② 4つ数えながら、腕を前から下におろす

肩回し



- ① 8つ数えながら、肩を後ろから前に回す(2回繰り返す)
- ② 8つ数えながら、肩を前から後ろに回す(2回繰り返す)

舌の体操 ①、②を4回繰り返す



- ① 舌の先を口の左に突き出す
- ② 舌の先を口の右に突き出す

頬の体操 ①、②を4回繰り返す



- ① 頬を膨らませる
- ② 頬をすばませる

体幹ストレッチ(側方)



- ① 右手をあげて、4つ数えながら、体を左に倒し、4つ数えながら戻す(2回繰り返す)
- ② 左手をあげて、4つ数えながら、体を右に倒し、4つ数えながら戻す(2回繰り返す)

伸脚



- ① 左足を前に出し、つま先を上げて、4つ数えながら、手を足首までそわせて、4つ数えながら戻す(2回繰り返す)
- ② 右足を前に出し、つま先を上げて、4つ数えながら、手を足首までそわせて、4つ数えながら戻す(2回繰り返す)

唇の体操 ①、②を4回繰り返す



- ① 唇を「い」の形に横にひく
- ② 唇を「う」の形に突き出す

足踏み 左右交互に8回繰り返す



歩くように腕を振りながら左足から足踏みをする

動画を公開中

YouTube

期間限定で、市ホームページに「たちかわ健康体操」の動画を公開しています(右2次元コードからアクセス可)



《広告欄》