

[主な内容] ▶4面 子ども・子育て ▶8面 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ ▶特集 立川の国保

誰もが自分らしく暮らせる 明日をめざして

考えてみませんか？ 生きづらさの正体

誰しも「～だから、～らしく」などの押し付けに苦しんだ経験があるのではないのでしょうか。

一人ひとりが自分らしく生きる社会について考えてみませんか。

ハイヒールなんて
私らしくないもん

パパだって
子育てしたい

ズボンにしたって
いいじゃない

男だって泣くよ
人間なんだから

家事も育児も
わたし流



くわしくは2面へ

図男女平等参画課 ☎(528)6801

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の予防に関する相談や、特別定額給付金、融資などについては **8面**をご覧ください。

●東京都緊急事態措置相談センター

新型インフルエンザ等対策特別措置法に定められた要請・指示等の措置に対する疑問や不安は、下記相談センターへご相談ください。

☎03(5388)0567 〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後7時〕

■イベント等の中止情報

市内で開催予定のイベント・講座などは、中止・延期になる場合があります。市ホームページ(下2次元コードからアクセス可)をご覧ください。各問い合わせ先へ。



かたらい夢みらい

「新型コロナウイルス感染症拡大」。テレビでも新聞でもこのフレーズが目に入らない日はありません。まだしばらくはこの状況が続くような気配です。私としても国や東京都の動向を注視しながら、可能な限りの対応に追われる毎日を過ごしています。

私は13年に及ぶ市長生活を経験してきましたが、その間のほとんどの土曜・日曜日はイベントや地域のお祭り、集会にご招待をいただき出席しておりました。しかし今年は、新型コロナウイルス感染症対策に伴う外出の自粛に市民の皆さまのご協力をいただいたおかげで、3月と4月は1件もありませんでした。このような行事の中止や延期、外出の自粛などが、市民の方の生活や経済に大きな影響を与え、極めて厳しい状況を迎えています。普段なら大勢の人々でにぎわうまちが閑散としている様子を、断腸の思いで見えています。市民の皆さまの命と健康を守るために、一人ひとりが危機感をもって、これまで以上に冷静に行動していただきたいと存じます。一日も早く安心して暮らせる日々を迎えられるよう、ご協力をお願いいたします。

立川市長 清水庄平

誰もが自分らしく暮らせる 明日をめざして

考えてみませんか？ 生きづらさの正体

思わぬ場面で「えっ？」と違和感を持ったことはありませんか。
「なんとなくモヤッとする」「息苦しいなあ」と感じたら、それはジェンダー(社会的・文化的な性別)に基づく偏見のせいかもしれません。どうしたら偏見をなくせるか考えてみませんか。

問男女平等参画課 ☎(528)6801



仕事忙しいけど、育休取りたいなあ

次世代を担う子どもを育てるのは、お母さんだけの役割ではありません。子どもとの貴重な時間を共有したいお父さんだってたくさんいます。お父さんとお母さんがともに子育てをすることができるよう、社会全体でサポートしましょう。



男の子は泣いちゃダメなの？

「男のくせに」「男なんだから」と、昔からの価値観にこだわっていませんか。他人の悲しみや苦しさに心を寄せたり、つらい思いをしたときに思わずこぼした涙は自然なものです。昔ながらの男女の役割分担意識をなくすることは自分らしく暮らす第一歩です。



ハイヒール履きたくないんですけど

足を美しく見せるというハイヒールですが、人によっては足が痛くて苦痛と感じています。最近では、セクハラを撲滅するための#MeToo運動をもじった#KuToo(靴・苦痛)運動が話題になりました。履く人の意思を尊重しましょう。



ズボンの制服をはきたいなあ

「普段はずっとズボンで過ごしてきたので、会社の制服のスカートをはくと落ち着かないし、活動しづらい」と感じたことはありませんか。服装はその人らしさを表すものでもあり、機能性も大切です。最近は制服でもスカートとズボンを選べるような柔軟な環境が整いつつあります。



家事・育児、ちっとも得意じゃないけど……

家事も育児もそれぞれの家庭のスタイルがあります。正解があるわけではありません。目の前の家族としっかり向き合って自分たちに合った暮らしをみつけましょう。

あなたは大丈夫？

セクシュアルハラスメントチェック！

いつもの何気ない言動の中に、ハラスメントが潜んでいるかもしれません。「相手が嫌な顔をしないから」「以前からよく使っている言葉だから」ということで大丈夫と思っていても、相手を傷つけたり不愉快な思いをさせたりしているかもしれません。もう一度チェックしてみましょう。

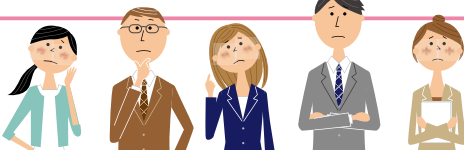
これらはみんなセクハラです

- 体をジロジロ見たり、不必要に接触する。
- 食事やデートにしつこく誘う。
- 交際や誘いを断ると、急に仕事の上で嫌がらせをする。
- 「結婚はまだか」「子どもはまだか」と尋ねる。
- スリーサイズなど身体的特徴を話題にする。
- 「男のくせに根性がない」「女性には職場の花でいい」などと発言する。
- 女性だけに職場のお茶くみ、掃除、私用等を強要する。

不愉快な思いやつらい思いをしたときはご相談ください。

■東京ウィメンズプラザ ☎03(5467)2455… 電話相談。午前9時～午後9時(年末年始を除く)

■女性総合センター ☎(528)6801…………… カウンセリング相談(予約制)。火曜・水曜・土曜日、午後1時～5時(土曜日は電話相談のみ)



男女平等参画苦情処理制度をご存じですか

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4年3月31日まで〕

●申出書の提出方法 住所、氏名、電話番号、申し出年月日、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

昨年発生した台風第19号により通行止めとなっていた日野橋は、5月12日(火)午前10時に通行止めを解除します問東京都南多摩西部建設事務所 ☎042(643)2651

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2年度の固定資産税・都市計画税と軽自動車税（種別割）、市民税・都民税の納税通知書を順次発送しています。お手元に届くまで数日を要しますのでご了承ください。

納期限（左表）までの納付にご協力をお願いします。

固定資産税・都市計画税

令和2年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書を5月1日に発送しました。

問課税課▽土地係・内線1215
▽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

令和2年度市税の納期限	
6月1日(月)	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(火)	市民税・都民税第1期
7月31日(金)	固定資産税・都市計画税第2期
8月31日(月)	市民税・都民税第2期
11月2日(月)	市民税・都民税第3期
12月25日(金)	固定資産税・都市計画税第3期
令和3年 2月1日(月)	市民税・都民税第4期
3月1日(月)	固定資産税・都市計画税第4期

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。

つた住宅は、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。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）納期限は6月1日です

令和2年度の軽自動車税（種別割）の納税通知書を5月11日（月）に発送します。納期限は6月1日（月）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についてくわしくは、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）減免申請は6月1日までに

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。6月1日（月）までに

第、税額変更等の処理を行い、納税通知書等でお知らせします。問課税課市民税係・内線1206

納税は口座振替に

市税の納付には口座振替が便利です。ご希望の方は、納税通知書に同封の口座振替依頼書を左表の期日（必着）までに郵送（切手不要）で収納課へお送りください。

依頼書による第1期の口座振替は申し込みを締め切りましたので、納税通知書に同封の納付書で納付してください。

●キャッシュカードで申し込みます

納税義務者本人の口座から振替をする場合は、収納課の窓口で専用端末にキャッシュカードを読み込ませて暗証番号を入力することで、簡単に申し込みめます。毎月5日までの申し込みで、その月の月末から振替開始になります。くわしくは市ホームページをご覧ください。

市民税・都民税

令和2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13日（水）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9日（火）に自営業者や年金受給者の方などに発送します。

なお、3月17日以降の延長された期間に市民税・都民税の申告書、または確定申告書を提出した方は、令和2年度の課税証明書等に申告内容の反映がされていない場合があります。この場合、申告書等の内容を確認次

令和2年度課税・非課税証明書を発行

6月9日（火）から、令和2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13日（水）から発行）。証明書の発行を希望する方は、本人確認のため運転免許証などをお持ちください。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。

5月は自動車税（種別割）の納期です

自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在、自動車検査証（車検証）に記載されている所有者（割賦販売の場合は使用者）の方に課税されます。令和2年度の自動車税（種別割）納税通知書は、5月1日（金）に発送しました。納期限は6月1日（月）です。金融機関、コンビニエンスストア等で納付してください。

問課税課償却資産係・内線1228

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、税理士などに相談

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、申告する必要の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。

税務署からのお知らせ

来署によるご相談は電話予約を

国税に関する一般的なご相談は電話で受け付けていますが、具体的に書類や事実関係を確認する必要があるなど、電話での回答が難しい場合には、所轄の税務署で来署による相談も受け付けています。来署による相談には予約が必要です。



立川市税務署 ☎(523)1181

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

いちごクラブplus

子どもの身長・体重を測定し、足形をとります。直接会場へ
対 0歳～1歳6か月の子どもの保護者時 6月3日(水)午後1時30分～2時30分
場 子ども未来センター定 20組程度(先着順) 園子育て支援事務室 ☎(529) 8664

えぶろん隊と遊ぼう

親子で歌ったり、リトミックで体を動かします
対 市内在住の0歳～3歳の子どもの保護者時 6月13日(土)午前10時30分～11時10分
場 子ども未来センター定 20組(申込順) 申 5月11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

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20日(土)午前10時30分～11時15分
場 子ども未来センター師 日ガイストラクター・愛さん定 10組(申込順) 申 5月10日(日)午前10時から
子育て支援事務室 ☎(529) 8664へ

楽しい油絵 ～基礎から学ぼう

企画・運営はNPO法人子どもを未来につなぐ会
対 小学3年～6年生時 6月14日～7月19日の毎週日曜日、午前9時30分～正午(全6回)
場 高松学習館師 日本美術家連盟会員・望月一雄さんほか
費 各回1,000円(材料代)定 13人(申込順) 申 5月12日(火)から
高松学習館 ☎(527) 0014へ

子ども 子育て

シリーズ発達障がい 「ママの立場で」

発達に凸凹がある子どもを育てた経験を聞きます
時 6月5日(金)午前10時～正午
場 柴崎学習館師 発達支援スクール代表・小澤五穂子さん
定 12人(申込順) 申 5月12日(火)から
柴崎学習館 ☎(524) 2773へ

乳幼児のための交換会& 0円ショップ

家庭で不要となった絵本、壊れていないおもちゃ、子ども服(130センチまで。シミや汚れのないもの)、靴などを交換します。ぬいぐるみと下着は新品に限ります。直接会場へ。
企画・運営はほほえみ2017
対 学齢前の子どもの保護者時 6月7日(日)午前10時30分～午後2時(なくなり次第終了)
場 子ども未来センター1階グループ活動室
園子育て支援事務室 ☎(529) 8664

いれたちねっと、 リニューアルオープン

「子育て・いれかわりたちかわり実行委員会(通称いれたち)」は、地域の中で支え合いながら、誰もが子育てを楽しめるまちをつくるために活動している市民団体です。この会が運営する、子育て情報サイト「いれたちねっと」がリニューアルオープンしました。市内のイベント情報や、子育て団体等を検索することができます。ぜひご活用ください
園子育て・いれかわりたちかわり実行委員会 ☎090 (8340) 9494、市子ども家庭支援センター ☎(528) 6871



市の景観に関する重要な事項を調査し、審議します。
▼対象 5月31日現在、20歳以上で、市内に引き続き3か月以上在住し、平日の会議(年3回程度を予定)に出席できる方
▼任期 任命の日から2年間
▼報酬 市の規定による
▼募集人数 3人以内(選考)
▼応募方法 5月31日(日)「消印有効」までに、応募用紙(市ホームページからダウンロード可)または任意の用紙に、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、「立川市の景観づくりに必要だと思うこと」についての意見(700字以内)について、他の審議会等の委員を務める場合は名称と任期を書いて、直接、または郵送、ファクス、Eメールで都市計画

景観審議会委員を募集

令和2年第2回市議会定例会が5月26日(火)～6月17日(水)の会期で開かれる予定です。
日程は 5月26日(火)・28日(木)、6月1日(月)・4日(木)・8日(月) 本会議(会期の決定、一般質問、議案審議など) 9日(火) 総務委員会 10日(水) 厚生産業委員会 11日(木) 環境建設委員会 12日(金) 文教委員会 15日(月) 議会改革特別委員会 16日(火) 議会運営委員会 17日(水) 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3321

市議会定例会 5月26日から開会

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。申は申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。
●第4次住宅マスタープラン検討委員会 時 5月19日(火)午前9時30分から
場 市役所2階210会議室定 5人
問 住宅課住宅相談係・内線2562
●緑化推進協議会 時 5月20日(水)午後2時30分から
場 市役所1階104会議室定 5人
申 公園緑地課緑化推進係・内線2260へ
●農業委員会総会 時 5月25日(月)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

公開する会議日程

●縦覧 時 5月12日(火)～24日(日)、午前9時30分～午後4時30分
場 幸学習館
問 都環境局総務部環境政策課 ☎03(5388)3406
●縦覧 時 5月11日(月)～25日(月)、午前9時30分～午後4時30分(土曜・日曜を除く)
場 市環境対策課(市役所2階79番窓口)、都多摩環境事務所管理課(錦町)
●縦覧 時 5月12日(火)～24日(日)、午前9時30分～午後4時30分
場 幸学習館
問 都環境局総務部環境政策課 ☎03(5388)3406

課都市総務係(市役所2階73番窓口) 内線2365 Fax(522) 9725
E keikan0001@city.taichikawa.lg.jp



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①令和2年1月～2月生まれの乳児と保護者＝6月12日(金)②令和2年2月～3月生まれの乳児と保護者＝7月10日(金)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館費100円(材料代)定各20組(申込順。第1子優先)申5月11日(月)から電話、または電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳まで公費で接種できます。接種を希望する方で、問診票がない方は、ご連絡ください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生の方を対象に4月上旬に問診票を郵送しました。お手元がない方はご連絡ください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

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。

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

●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。
受付時間＝5月21日(木)午後1時20分～2時50分

●栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。
受付時間＝6月2日(火)午前9時20分～10時50分

②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間＝午前9時30分～10時45分

●健康会館＝5月27日(水)

●西砂学習館＝6月3日(水)

●健康会館＝6月24日(水)

●砂川学習館＝7月1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。5月27日、6月24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。直接会場へ定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

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。集団健診のため、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☎健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

子ども未来センターのコミュニティプログラム

いずれも場子ども未来センター。申込方法等しくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください(右上2次元コードからアクセス可)。

●ママ照らすテラス!～子守唄をつくろう 時5月23日(土)午後2時～3時

30分費1,000円(茶菓代ほか)☎すこやかクラブ・石原さん☎080(3484)8878

●おやこでバランスボール 時5月28日(木)午前10時～11時20分費1,500円(初参加の方は1,400円。茶菓代ほか)☎Dear Mother事務局☎090(6560)2524

たちかわ創造舎 イベント紹介

Tachikawa Culture Factory

☎☎(595)6347

HP「たちかわ創造舎」で検索

●たちかわ創造舎チャンネルで動画配信中 動画配信サイト・YouTube「たちかわ創造舎チャンネル」で、ほかごシアターの過去作品や出演俳優たちの裏話が楽しめるサンクスムービーなどを配信しています。

●たちかわCYCLING GAMES 偶数月はトラックを周回してタイムを競う

「サイクルスピードウェイ」、奇数月は特設の木製パンプトラックを走りながらバイクコントロールが身につく「グラス・パンプ」を開催します。開催日等くわしくはお問い合わせください場▷偶数月＝校庭▷奇数月＝多摩川緑地☎たちかわCYCLING GAMES事務局e cyclinggames.jpn@gmail.com

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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

まちのお知らせ

●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6月1日(月)～12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(保険料ほか)定15人(申込順)申岡崎さん☎(524)2886

●講演会～ジェンダー平等とは 錦法律を知る会が主催。男女格差や性暴力、あらゆるハラスメントの被害をなくし、誰もが自分らしく生きられる社会を目指すジェンダー平等の実現について弁護士・鳥生尚美さんが語ります。直接会場へ時5月16日(土)午後1時30分～4時場女性総合センター5階第2学習室費500円(資料代)定20人(先着順)☎馬場さん☎070(3542)2860

●子育て支援サークル「ノンナのお家」 至誠保育園が主催。親子で遊びや食事作りを通して育児の知識を増やし、親

もリラックスできます対5か月～3歳児と保護者時6月10日(水)～12月17日(木)の水曜日または木曜日、午前10時～正午(各10回)場至誠保育園内ノンナのお家費1組2,000円(おやつ、飲み物代ほか。子どもが1人増えるごとに1,000円追加)申5月29日(金)(必着)までに、母親の氏名、住所、電話番号、子どもの名前・性別・生年月日、参加動機、希望曜日を書いて、切手を貼った返信用封筒を同封して至誠保育園ノンナのお家・青柳さん(〒190-0022錦町6-26-13)☎(524)1500

●立川合唱連盟加盟団体募集 市民合唱祭のステージに立つ、加盟団体を募集しています。年10回程度、高松学習館などで開かれる理事会に参加。年会費は1団体4,000円、ほかに1人800円(保険料ほか)申桑原さん☎(536)2774

会員募集

●あけぼの健康体操 軽い運動やリズム運動を行い、運動不足解消、健康維持を目指します。指導者と看護師もいます。見学・体験可対60歳以上の方時毎月第1・第3金曜日、午前10時～11時30分場曙福祉会館入500円費1回500円定5人(申込順)申佐藤さん☎090(9006)0701

●幸英会話友の会 シルバー大学終了後、自主的にサークルを結成し、英会

話の習得を図っています。アメリカ人講師と楽しく学習できます。初心者歓迎対60歳以上の方時毎月第1・第3水曜日、午後1時30分～3時場幸福社会館入500円月1,500円定5人(申込順)申山田さん☎(523)0706

●大空ハイキングクラブ 健康のために楽しく野山をハイキングします。安全第一でゆっくり歩きます。お試しハイキングあり。初心者、中級者向きです対70歳以下の方時月4回、主に休日場東京近郊の野山月500円(ほかに交通費実費)申中條さん☎080(3025)1933

●太極拳タオの会 気を鎮めて、ゆっくりと均一に手足の協調を図りながら行います。体幹が鍛えられ、脳の活性化にも最適です。老いても聡明で、片足立ちで靴下が履ける体を目指しましょう時毎週火曜日、午後1時～3時場砂川学習館ほか月2,500円申大坪さん☎(534)0676

●高松岡基サークル 講師の指導(詰碁、定石)と会員同士の対局で脳トレーニングを楽しんでいます。教室は椅子席です。女性会員もいます対初級から初段程度の方時毎週木曜日、午前9時～正午場高松学習館入1,000円月1,500円定若干名(申込順)申斎藤さん☎090(2249)3800

●つづれ会 昔の思い出や、今思っていることを書いて合評する会です。60歳以上の方歓迎時毎月第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

●緑町テニスクラブ 休日の早朝から市内でテニスを楽しむサークルです対中学生以上の方時毎週土曜・日曜日、祝日、午前7時～9時(11月～3月は午前8時～10時)場砂川中央地区庭球場入1,000円年7,000円定10人(申込順)申結束さん☎090(8086)4029

●武蔵野の里作りクラブ 国営昭和記念公園内のこもれびの里エリアで、ボランティア活動をしています。農作業や古民家管理などに興味のある方、参加してみませんか対中学生以上の方時主に毎週土曜日、午前9時45分～午後3時場国営昭和記念公園入500円定20人(申込順)申こもれびの里事務局☎(569)6277

●嶺雲会(詩吟) 漢詩の絶句・律詩、和歌、俳句をおなかから声を出して朗詠します時毎月第1・第3木曜日、午後1時～4時場グリーンセンター(清掃工場内)入3,000円月1,500円(ほかに教材費として1,000円)定5人(申込順)申飯塚さん☎090(8942)4949

●太極拳同好会みな月 年齢や体力を問わず、誰でも楽しめる運動です。頭も体も使うので、足腰の強化、転倒防止、腰痛や肩こりの緩和、認知症予防に効果があります時月4回の水曜日、午前10時～正午場さかえ会館入1,000円月2,500円申中島さん☎(525)7333

5 広報たちかわ 令和2年(2020年)5月10日

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

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

やさしいヨガ教室

対60歳以上の市民の方 時 6月2日・16日・30日、7月7日の火曜日、午後1時30分～3時30分(全4回) 場曙福祉会館 生生涯学習市民リーダー・伊藤統子さん 定20人(申込順) 持ヨガマットかバスタオル 申5月11日(月)から曙福祉会館 ☎(529)8567へ



韓国の山に木を植えた日本人 浅川兄弟「道～白磁の人～」上映とお話

時代や国境を越えた友情を描いた映画を鑑賞し、講師の話をお聞かせします 時 6月21日(日)午後1時30分～4時30分 場錦学習館 映映画「道～白磁の人～」製作実行委員会事務局・小澤龍一さん 定40人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申5月12日(火)から錦学習館 ☎(527)6743へ

奇術初心者講習会

奇術の5つの分野を体験して、人を喜ばせる楽しさを学びます。企画・運営は立川市奇術愛好会 時 6月4日～7月2日の毎週木曜日、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) 持筆記用具、のり、はさみ、セロハンテープ 申5月12日(火)から高松学習館 ☎(527)0014へ

みんなの介護教室

テーマは「地域で高めよう介護力」 対市民の方 時 5月13日(水)午後1時30分～3時 場西砂学習館 定30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

市民企画講座スタッフを募集

たちかわ市民交流大学の講座の企画・運営や情報誌「きらり・たちかわ」の取材・編集などを行うボランティア組織「市民推進委員会」で、一緒に活動する方を募集しています。当日のお手伝いなど、気軽に参加できるサポーター制度もあります。くわしくは、各地域学習館、生涯学習推進センター(女性総合センター1階)で配布している案内書をご覧ください 問市民交流大学市民推進委員会事務局(生涯学習推進センター内) ☎(528)6872

5月は自転車月間

対人賠償事故に備える保険等に加入していますか
東京都の条例※が改正され、自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等への加入が義務となりました。自転車を運転する方はご自身の保険加入状況を確認しましょう。
①「自転車保険」などの名称の保険へ加入する以外に、②自動車保険・火災保険・傷害保険などの特約、クレジットカードなどの付帯保険等に補償が付いている場合もあります。ほかに、③「TSマーク」が貼られている自転車に乗る場合には、点検日から1年間保険が付いています。
※「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」



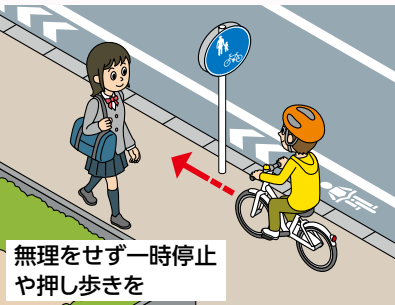
TSマーク

見直そう! 自転車運転のルール

- 自転車は車道が原則 自転車が歩道を通行できるのは▶歩道通行可の標識(右下図)がある▶運転者が13歳未満、70歳以上、身体の不自由な方▶交通状況がやむを得ない場合のみです
- 車道は左側を通行 右側通行は禁止されています
- 子どもはヘルメット着用 13歳未満の子どもにはヘルメットをかぶらせるようにしましょう
- 安全ルールを守る ①飲酒運転禁止②二人乗り禁止③並進禁止(並進可の標識がある場合を除く)



- ④夜間のライト点灯⑤信号順守⑥交差点での一時停止と安全確認
- 歩道は歩行者優先 車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しましょう



- そのほかのルール違反 ▶運転中の携帯電話やイヤホンなどの使用▶傘さし運転

問交通対策課交通企画係・内線2280

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。

風間杜夫落語独演会&アフタートーク

時 6月17日(水) 午後7時～8時30分(午後6時30分開場) 場西砂学習館 定70人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申5月12日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ(1回の申し込みで2人まで)



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 対小学生以上の市

民の方(小学生は保護者同伴) 時 5月24日(日)午前10時～正午ごろ(荒天中止) 場川越道緑地古民家園 師農業指導者・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(日)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

手打ちそば作り

本格的な手打ちそば(五割そば)と麺つゆの作り方を基本から学びます 対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴) 時 6月7日(日)午前10時～午後1時 場歴史民俗資料館 師そば店店主・尾崎好司さん 費500円(材料代。小学生は300円) 定30人(申込順) 持エプロン、バンダナ、タオル 申5月10日(日)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ



おうちで作ろう! 学校給食

外出自粛に伴い、自宅で料理をする機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。学校給食で子どもたちに人気のあるメニューなど、おすすめレシピを紹介します。
問学校給食課給食係・内線6811



ひじきチャーハン

ひじきが苦手な子どもでもチャーハンにするとよく食べてくれます。ミネラルと食物繊維が豊富なひじきで栄養バランスをとりましょう。



材料(4人分)	にんじん…1/4本	ねぎ…1/2本
米…2合	サラダ油…適量	こねぎ…4本
チキンガラスープの素…小さじ1	しょうゆ…大さじ1	たまご…2個
とりひき肉…60g	砂糖…小さじ1	サラダ油…適量
乾燥ひじき…大さじ1	塩…小さじ1/2	こしょう…少々

作り方

- ①米はチキンガラスープの素を入れて炊く。
- ②乾燥ひじきは水で戻す。にんじんはせん切り、ねぎはみじん切り、こねぎは小口切りにする。たまごは割りほぐす。
- ③とりひき肉を油で炒め、ひじき、にんじんを入れて、砂糖、塩、しょうゆで煮る。汁気が少なくなったら別皿にとっておく。
- ④フライパンに油を熱し、ねぎ、たまご、ごはんを炒める。③を加えてさらに炒め、こねぎを加えてこしょうで味を調える。

スイートポテト

リクエストでいつも大人気なスイートポテト。ぜひお子さんと一緒に作ってください。



材料(4人分)	塩…少々	生クリーム…大さじ1
さつまいも…1本	バター…大さじ1	バニラエッセンス…少々
砂糖…大さじ2	牛乳…大さじ2	卵黄…適量

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、ゆでやすい大きさに切ってゆでる(蒸したり、レンジで加熱しても可)。
- ②ゆでたさつまいもの水気を切り、温かいうちにフォークでつぶす。
- ③砂糖、塩、バター、牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ④小判型に形を整えてアルミカップに入れ、上に卵黄を塗る。
- ⑤オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

このほかにも学校給食のレシピを市ホームページで紹介しています。

学校給食
レシピ集



お知らせ

戦没者のご遺族に第11回特別弔慰金を支給

戦没者のご遺族で、令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がない場合に、最先順位の方1人に対して第11回特別弔慰金として額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。請求期間は令和5年3月31日までです☎福祉総務課調整係・内線1490

無料法律相談会

生活に困っている方の法律に関する問題を弁護士に直接相談できます 時6月10日(水)午後1時～4時（1人30分程度）場総合福祉センター 定6人（申込順）申5月11日(月)から立川市くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308へ

国民年金保険料の追納をしませんか

過去に「保険料免除」や「学生納付特例」「納付猶予」の承認を受けた期間

は、年金受給するために必要な「受給資格期間」に含まれます。ただし「保険料免除」は保険料を納付した場合と比べ、老齢基礎年金の年金額が減額されます。また「学生納付特例」や「納付猶予」は老齢基礎年金額の計算に反映されません。承認を受けていた期間については、10年以内であれば保険料を後から納めること（追納）で、将来の年金額を増額することができます。平成29年度以前の期間を追納する場合は、当時の保険料に加算金がつきます。保険料の追納をする場合には専用の納付書が必要となりま

すので、希望する方はお申し込みください。

●日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

☎日本年金機構立川年金事務所 ☎(523)0352

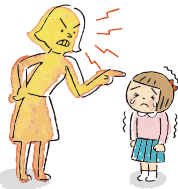
立川競輪「開設69周年記念競輪鳳凰賞典レース」ポスターデザインを募集

立川競輪場で年に1度行われる記念競輪のポスターデザインを募集します。最優秀作品は1点（制作委託料50万円）、優秀作品は3点（賞金3万円）。くわしくは市役所1階総合案内と立川競輪場で配布する募集要領（市ホームページからダウンロードも可）をご覧ください☎20歳以上の方（法人も可）申7月3日(金)までに事業課業務係 ☎(524)1121へ

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う」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)。



たちかわ競輪開催日

●立川FⅡ＝5月11日～13日 ●青森FⅠ*＝5月11日～13日 ●宇都宮記念*＝5月21日～24日 *は場外発売
無観客で開催される場合もありますので、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 ☎0180(994)223～5

くらしの相談日程

市役所 ☎(523)2111

当面の間、*1：電話相談のみ、*2：休止となります。

☎=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*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*2	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*1 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
	直☎アルコール相談*2	第2・第4水曜日			社会福祉協議会 ☎(529)8426
	直☎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
☎直☎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	直☎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
	直☎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
	☎直☎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*1	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	直☎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
☎在日外国人生活等 外国人相談	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				



「山羊さんを忘れない」

増田美奈子さん(泉町)

現在のGREEN SPRINGS(旧立川みどり地区)に山羊さんがいたのを、覚えていますか。4年間、除草作業に励む山羊さんたちの姿に、いつも癒やされ元気をもらっていました。大切な思い出です。(平成27年8月25日撮影)

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

●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、市の緊急事態措置対応全般
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」とお声かけください

●東京都電話相談窓口(新型コロナコールセンター)

心配な症状があらわれたときの対応や感染予防対策等
☎0570(550)571〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後9時〕

●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
▶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

●特別定額給付金

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」
として、国が創設する現金給付制度です。令和
2年4月27日現在で市区町村の住民基本台帳
に記録されている方が対象で、世帯構成員1人
につき10万円が給付されます。くわしくは5月
中旬に配布を予定している「広報たちかわ臨時
号」、または市ホームページをご覧ください。

☎総務省コールセンター

☎03(5638)5855〔土曜・日曜日、祝
日を除く、午前9時～午後6時30分〕



■暮らしを支える制度

●休業や失業により、収入が減少した方への貸付

休業や失業で収入が減少し、生活に困っている方を対象に、社会福祉協
議会で緊急小口資金、総合支援資金の特例貸付を実施しています。くわし
くは、「東京都社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。
☎個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンター ☎
0120(46)1999〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後9時〕



●住居確保給付金

失業等により経済的に困窮し、住居を喪失、または喪失する恐れのある
方を対象に、住居確保給付金を給付しています。

☎立川市くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308

●市税・保険料の猶予

市税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料を一時的に
納付ができない方のために、申請により納付を猶予する制度が
あります。

☎▶市税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料＝市収納
課・内線1257▶介護保険料＝市介護保険課・内線1446



●傷病手当金の支給

新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われる方が会社等を休
んだときに生活を保障するための制度です。くわしくは本号と同時配布の
「立川の国保」をご覧ください。

●水道料金、下水道使用料の猶予

水道料金、下水道使用料の支払いが一時的に困難な方に支払いの猶予を
します。電話で申し出れば、その日から最長で4か月、支払いが猶予され
ます。

☎水道局多摩お客さまセンター ☎0570(091)101、ナビダイヤル
を利用できない場合 ☎(548)5110〔日曜日、祝日を除く、午前
8時30分～午後8時〕



■事業者の方へ

●セーフティネット保証4号・5号、危機関連保証

経営の安定に支障が生じている中小企業者への資金供給の円
滑化を図るため、信用保証協会が通常の保証限度額
とは別枠で借入債務を保証する制度です。くわし
くは市ホームページをご覧ください。

☎市産業観光課商工振興係・内線2644



●新型コロナウイルス感染症対策特別資金

売上高の減少など、影響を受けた中小企業者に対し、新型コ
ロナウイルス感染症対策特別資金を期間限定で金融機関にあっ
せんします。利用条件等くわしくは市ホームページをご覧くだ
さい▶限度額＝500万円▶利率＝年利1.00%(市が全
額負担)

☎市産業観光課商工振興係・内線2644



●雇用調整助成金

経済上の理由により、事業活動の縮小を余儀なくされた事業主
が、雇用維持を図るための休業手当に要した費用を助成します。

☎雇用調整助成金コールセンター ☎0120(60)3999〔土曜・日曜
日、祝日を含む、午前9時～午後9時〕

■労働相談

労働問題に関する相談に応じる電話相談窓口が開設されています。

▶厚生労働省電話相談窓口(東京労働局総合労働相談コーナー)
☎03(3512)1608〔土曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午
後5時〕

▶東京都電話相談窓口(東京ろうどう110番)
☎0570(00)6110〔日曜日、祝日を除く、午前9時～午後8時。
土曜日は午後5時まで〕

《広告欄》