



【主な内容】▶3面 あなたの楽しいを見つけよう!シルバー大学 ▶特集 立川市教育だより「たち」

＼ 明るい未来を、あなたの一票で / 東京都知事選挙

投票日 **7月7日** **日**
午前7時～午後8時

7月7日**日**は 東京都知事選挙の投票日です

投票日当日に仕事や旅行等で投票に行けない方は、右記の場所で期日前投票をすることができます。投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書(兼請求書)」に記入してご持参いただくとスムーズに投票できます。なお、投票所入場整理券は6月20日(木)ごろまでに送付します。

固選挙管理委員会事務局・内線1631

期日前投票所が1か所増えました

子ども未来センター 錦町3-2-26

くわしくは6月20日発行の「くらしとせんきょ」、または市ホームページをご覧ください。



場所	期間	時間
市役所 1 階101会議室	6月21日(金)～7月6日(土)	午前8時30分～午後8時
西砂学習館	6月22日(土)・23日(日)	
子ども未来センター	6月29日(土)・30日(日)	
窓口サービスセンター 多目的スペース	7月3日(水)～6日(土)	

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

市議会定例会く6月26日(水)まで開会

令和6年第2回市議会定例会が6月26日(水)までの会期で開かれています。今後の会議日程はく6月10日(月)・11日(火)市議会(一般質問、議案審議など)く14日(金)市議会(総務委員会く17日(月)市議会(厚生産業委員会く18日(火)市議会(環境建設委員会く19日(水)市議会(文教委員会く20日(木)市議会(議会改革特別委員会く21日(金)市議会(第5次基本構想審査特別委員会く25日(火)市議会(議会運営委員会く26日(水)市議会(議案審議などの予定です。

傍聴を希望する方は、会議当日に直接、市役所3階市議会議場受付市議会市議会事務局へお越しください。

市議会事務局・内線3322

職員採用試験説明会

立川市職員採用試験(令和7年度採用)について、公務員志望者等を対象に説明会を開催します。直接会場へ。

6月26日(水)午後1時から場たましんRISURUホール大ホール

市議会事務局・内線2573

コンビニ交付で、お得に住民票と課税・非課税証明書を取得しませんか

市は、令和6年度に限り、コンビニ交付で取得する証明書の発行手数料を10円に変更するキャンペーンを実施しています。6月は都営住宅の報告手続きが始まり、住民票の写しと課

税・非課税証明書の請求が増えて窓口が混雑します。この機会に、窓口よりも早くて便利なコンビニ交付をぜひご利用ください(コンビニ交付はマイナンバーカードをお持ちの方のみ)。なお、コンビニ交付の利用には利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)の設定が必要です。

市議会(文書委員会)く20日(木)市議会(第5次基本構想審査特別委員会)く25日(火)市議会(議会運営委員会)く26日(水)市議会(議案審議などの予定です。

マイナンバーカードをつくりませんか

申請お助けサービス

写真撮影からオンライン申請までを行う窓口を開設します(代理申請は不可)。直接会場へ。

市議会事務局・内線3322

職員採用試験説明会

立川市職員採用試験(令和7年度採用)について、公務員志望者等を対象に説明会を開催します。直接会場へ。

6月26日(水)午後1時から場たましんRISURUホール大ホール

市議会事務局・内線2573

コンビニ交付で、お得に住民票と課税・非課税証明書を取得しませんか

市は、令和6年度に限り、コンビニ交付で取得する証明書の発行手数料を10円に変更するキャンペーンを実施しています。6月は都営住宅の報告手続きが始まり、住民票の写しと課

知カードほか。代理での受け取り希望の方は事前にお問い合わせくださいく申込方法く6月10日(月)以降に、マイナンバーカード窓口予約システム(左2次元コードからアクセス可)から申し込んでください。

市議会事務局・内線1375

家庭ごみ指定収集袋の減免

令和6年度の市・都民税が世帯全員非課税で、かつ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5年11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。

市議会(文書委員会)く20日(木)市議会(第5次基本構想審査特別委員会)く25日(火)市議会(議会運営委員会)く26日(水)市議会(議案審議などの予定です。

申請お助けサービス

写真撮影からオンライン申請までを行う窓口を開設します(代理申請は不可)。直接会場へ。

市議会事務局・内線3322

職員採用試験説明会

立川市職員採用試験(令和7年度採用)について、公務員志望者等を対象に説明会を開催します。直接会場へ。

6月26日(水)午後1時から場たましんRISURUホール大ホール

市議会事務局・内線2573

コンビニ交付で、お得に住民票と課税・非課税証明書を取得しませんか

市は、令和6年度に限り、コンビニ交付で取得する証明書の発行手数料を10円に変更するキャンペーンを実施しています。6月は都営住宅の報告手続きが始まり、住民票の写しと課

一丁目、二丁目37、西けやき台団地1く8号棟
困りごとや悩みごとなど、お気軽にご相談ください。委員の連絡先や相談内容などは地域福祉課にお問い合わせください。

市議会事務局・内線1375

居住相談窓口開設中

市役所で居住相談窓口「みんなの住まいサポートたちかわ」を開設しています。相談は無料で、相談員が相談者の状況をお伺いし、適切な民間賃貸住宅の情報提供や生活支援サービスなどの紹介をします。対象の方は、お気軽にご利用ください。

市議会(文書委員会)く20日(木)市議会(第5次基本構想審査特別委員会)く25日(火)市議会(議会運営委員会)く26日(水)市議会(議案審議などの予定です。

申請お助けサービス

写真撮影からオンライン申請までを行う窓口を開設します(代理申請は不可)。直接会場へ。

市議会事務局・内線3322

職員採用試験説明会

立川市職員採用試験(令和7年度採用)について、公務員志望者等を対象に説明会を開催します。直接会場へ。

6月26日(水)午後1時から場たましんRISURUホール大ホール

市議会事務局・内線2573

コンビニ交付で、お得に住民票と課税・非課税証明書を取得しませんか

市は、令和6年度に限り、コンビニ交付で取得する証明書の発行手数料を10円に変更するキャンペーンを実施しています。6月は都営住宅の報告手続きが始まり、住民票の写しと課

広告付き窓口番号システム設置事業者の募集

市民課待合スペース等の広告付き窓口番号システムを、12月28日(土)以降に設置する事業者を募集しています。募集期間は6月21日(金)までです。くわしくは市ホームページをご覧ください。

市議会事務局・内線2593

国民年金保険料の納付方法

国民年金保険料の納付には、いくつかの納付方法があります。く納付書での納付くクレジットく口座振替での納付くクレジットカードでの納付くスマートフォンアプリでの納付等

申請お助けサービス

写真撮影からオンライン申請までを行う窓口を開設します(代理申請は不可)。直接会場へ。

市議会事務局・内線3322

職員採用試験説明会

立川市職員採用試験(令和7年度採用)について、公務員志望者等を対象に説明会を開催します。直接会場へ。

6月26日(水)午後1時から場たましんRISURUホール大ホール

市議会事務局・内線2573

コンビニ交付で、お得に住民票と課税・非課税証明書を取得しませんか

市は、令和6年度に限り、コンビニ交付で取得する証明書の発行手数料を10円に変更するキャンペーンを実施しています。6月は都営住宅の報告手続きが始まり、住民票の写しと課

定しているため、次の期間は全室の利用を休止します。なお、受付など一部の業務は継続します。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

市議会(文書委員会)く20日(木)市議会(第5次基本構想審査特別委員会)く25日(火)市議会(議会運営委員会)く26日(水)市議会(議案審議などの予定です。

公開する会議日程

市は、審議会などの会議を公開しています。申は申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。

市議会(文書委員会)く20日(木)市議会(第5次基本構想審査特別委員会)く25日(火)市議会(議会運営委員会)く26日(水)市議会(議案審議などの予定です。

申請お助けサービス

写真撮影からオンライン申請までを行う窓口を開設します(代理申請は不可)。直接会場へ。

市議会事務局・内線3322

職員採用試験説明会

立川市職員採用試験(令和7年度採用)について、公務員志望者等を対象に説明会を開催します。直接会場へ。

6月26日(水)午後1時から場たましんRISURUホール大ホール

市議会事務局・内線2573

コンビニ交付で、お得に住民票と課税・非課税証明書を取得しませんか

市は、令和6年度に限り、コンビニ交付で取得する証明書の発行手数料を10円に変更するキャンペーンを実施しています。6月は都営住宅の報告手続きが始まり、住民票の写しと課

今月の納期 7月1日月
市民税・都民税・森林環境税第1期分
納付書裏面等に記載の場所で納付してください。
市議会事務局・内線1240



生活支援サポーター養成
研修くいつもの家事をお
仕事に

介護福祉士などの資格がなく
ても、高齢者の自宅の掃除、洗
濯、調理、買い物などの仕事に
従事できます。3日間の研修を
受けた後、介護保険事業所等に
登録し、事業所で研修を受けて
就労します。

対生活支援サポーターとして活
動する意向がある18歳以上の方
時7月19日(金)・22日(月)・24
日(水)、午前9時30分～午後1
時(全3回)場市役所3階302会議
室(定24人(申込順))

申住所、氏名、連絡先を、電話
またはファクス、Eメールで高
齢福祉課介護予防推進係・内線
1471(Fax)5222481e
kourei-t@city.tachikawa.lg.jpへ

外国人のための日本語教
室(西砂教室)ボランティア
ア講師を募集

市は、立川国際友好協会の協
力を得て、外国人や外国出身の
方のための日本語教室を開講し
ています。受講者に日本語を教
えるボランティア講師を募集し
ます。

時毎週土曜日、午後7時～8時
30分場西砂学習館
問市民協働課多文化共生係・内
線2632

浸水への備えを願
います

都下水道局は、6月を「浸水
対策強化月間」と定め、浸水へ
の備えをお願いします。道

粗大ごみ処理券・し尿処理券の取り扱いを開始しました▽セブニーレブ立川東文化通り店(一番町)☎(560)0270問(ごみ対策課・内線6754

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。

問下水道管理課・内線2200

不要になった携帯電話や
スマートフォンを回収し
ています

窓口サービス
センター、富士
見連絡所、東部
連絡所、西部連
絡所、泉市民体
育館、柴崎市民体育館に、専用
のボックスを設置しています。
回収された携帯電話やスマー
トフォンは国の認定工場で再資
源化され、売却益の一部が知的
障害のある方のスポーツ活動支
援の場である「スペシャルオリ
ンピクス日本」へ寄付されま
す。

問ごみ対策課・内線6753

YouTube

立川市動画チャンネル

市からのお知らせ、イベントなど
の情報を配信中!

問広報課・内線2745



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。開校
期間は9月～令和7年7月。募集講座は表1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
合はどちらか1講座のみ。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▶デジ
タル一眼レフカメラ講座＝デジタル一眼レフカメラを
お持ちの方▶楽しく・ゆるやかストレッチ、ポール
deウォーク、モルック、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(月)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(市ホームページ
からダウンロードも可)。

●申込方法 7月10日(水)[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・
間柄⑧緊急連絡先の電話番号、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月初旬に返信します。

シルバー大学文化祭

シルバー大学生と卒業生サークル会員が日頃の学習
成果を披露します。主な内容と日時は表2のとおり
です。申の講座は事前申し込みが必要です〔6月10日
(月)から開始定25人。申込順〕。そのほかは直接会場へ。
6月24日(月)は野菜の出張販売も行います。いずれも
場柴崎福祉会館
問シルバー大学事務局☎(528)1246

表1 シルバー大学入学生募集

会場	講座名	日時		定員	教材費(年間)
柴崎福祉会館	初級英会話(柴崎)-1年生	第1・第3金曜日	午前	20人	600円
	立川の歴史と史跡探訪	第2・第4木曜日	午後	20人	—
	木彫り	第2金曜日	午前	15人	10,000円
	デジタル一眼レフカメラ	第4金曜日	午前	20人	1,200円
	書道	第3水曜日	午後	25人	3,000円
	水彩画	第3木曜日	午後	20人	3,000円
	折り紙	第4木曜日	午前	15人	3,000円
	絵手紙	第3火曜日	午前	20人	2,500円
	楽しくハンドメイド*	第1金曜日	午後	15人	8,000円
	ボイストレーニング+昭和歌謡・愛唱歌(柴崎)	第2・第3金曜日	午後	25人	1,100円
	シャンソンを歌う	9月～3月の第2・第4月曜日(全14回)	午後	35人	—
	ポップス*	第2・第4火曜日	午前	20人	—
	楽しく・ゆるやかストレッチ	第4月曜日	午前	30人	—
	ポールdeウォーク*	第2・第4火曜日	午前	20人	7,000円
幸福社会館	初級英会話(幸)-1年生	第2・第4火曜日	午後	20人	600円
	水彩色鉛筆画*	第3金曜日	午前	18人	2,000円
曙福祉会館	俳句	第1水曜日	午後	18人	—
	きり絵	第1火曜日	午後	18人	2,500円
一番福祉会館 一番町少年野球場	モルック	第1・第3火曜日	午前	20人	—
多摩川緑地野球場	ターゲット・バードゴルフ※	第1・第3木曜日	午前	20人	—
市内各所	園芸「野菜や花の育て方と自然観察」	第2・第4水曜日	午後	20人	3,000円

*は新規講座。英会話は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、木彫りは午前9時30分～正午、ポールdeウォークは午前9時30分～11時30分、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)※クラブ貸出可

表2 シルバー大学文化祭

催し	日程	時間
歌唱コーラス「コールりんどう」発表会	6月20日(休)	午前10時～11時30分
ボイストレーニング+昭和歌謡・愛唱歌公開講座	6月21日(金)	午前10時～正午
社交ダンス公開講座	6月21日(金)	午後2時～3時
みんなの作品展(水彩画、水墨画、絵手紙、書道、折り紙、きり絵、篆刻、陶芸、俳句、トールペイント、写真、木彫りなど約300点の作品展示)	6月22日(土)～29日(土)	午前9時30分～午後4時(初日は午後1時から。最終日は正午まで)
カラオケ講座発表会	6月23日(日)	▶午前10時～正午 ▶午後1時～3時30分
申講座「いきいき美容教室～元気に生活する活力を、健康のひけつは美容にあり」※65歳以上の方師化粧品メーカー職員・千葉薫さんほか	6月26日(水)	午前10時～11時30分

健康

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。
健康推進課業務係 ☎(527)3632



野菜食べ菜さ〜い！

健康のために、野菜を1日に350g以上食べましょう。野菜のレシピ紹介やクイズ、よくかんで食べる効用を栄養士と歯科衛生士から学びます。健康ポイント対象事業。直接会場へ ☎6月

休日・夜間診療

●保険証、医療券等をお持ちください。

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 こども救急室 ☎(523)2677
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

健康相談 1人30分 健康会館

- 6月20日(木)午後1時20分〜2時50分=保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)
- 7月2日(火)午前9時20分〜10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

☎電話か **電子申請** で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分〜10時45分
保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます

- 6月26日(水)、7月24日(水)=健康会館
- 7月3日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- 8月7日(水)=西砂学習館(直接会場へ)

☎健康会館で行う相談のみ、電話か **電子申請** で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

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。日時変更は、通知に同封する2次元コードから行ってください。
健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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。

14日(金)午前10時〜午後2時 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)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 ☎7月21日(日)午後2時〜4時 昭島市保健福祉センターあいぽっく(昭島市昭和町4-7-1) 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

シニア

立川飛行場一世紀の歴史

立川飛行場の開設の経緯から米軍基地、国営昭和記念公園になった、この一世紀の歴史を学びます ☎60歳以上の市民の方 ☎7月6日(土)午後2時〜4時 柴崎福祉会館 昭島市教育委員会近代史調査員・三村章さん ☎20人(申込順) ☎6月10日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

私たちの水道水〜小河内ダムの歴史

私たちの水道水の源である小河内ダム建設の経緯、それに伴い移住を余儀なくされ、立川をはじめ多摩地域に多く移り住んだ人々のことを学びます ☎60歳以上の市民の方 ☎7月20日(土)午後2時〜4時 柴崎福祉会館 昭島市教育委員会近代史調査員・三村章さん ☎20人(申込順) ☎6月10日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

これからも元気で安全に運転するために「健康安全運転講座」

運転能力の維持向上などに役立つ健康指導を理学療法士から学び、衝突回避支援システムなどを体験します ☎65歳以上の自動車運転免許証をお持ちの方 ☎7月3日(水)午後1時から 場ダイハツ東京販売Dモール立川ポテロード店(泉町841-11) ☎20人(申込順) ☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

耳の聞こえと補聴器の講習会

難聴が生活環境に与える影響と補聴器について学びます ☎おおむね65歳以上の市民の方 ☎6月26日(水)午後1時〜2時30分 場セブンスデー・アドベンチスト立川キリスト教会(高松町3-21-8) ☎50人(申込順) ☎6月10日(月)午前10時から中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

にしすなカフェ(介護サロン)

認知症の予防と改善についてお話と体操で学びます ☎65歳以上の市内在住の方、家族 ☎7月13日(土)午前10時30分〜正午 場西砂第三学童保育所2階 介護福祉士・井上美和子さん ☎20人(申込順) ☎飲み物 ☎にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

スポーツ

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。

- 健康体操 ☎6月29日(土)午前10時から 場柴崎市民体育館 立川市健康体操連盟・横井さん ☎(523)5595
- 柔道 ☎7月7日(日)午前9時から 場二中 立川市柔道連盟 e: tati_jyuu1103@yahoo.co.jp
- 合気道 ☎7月13日(土)正午から 場練成館 立川市合気道会・森谷さん ☎080(7525)7540
- 陸上(中学生の部) ☎8月4日(日)

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間	期間	参加費	定員
水曜1部 軽体操	午前10時～11時	8月7日～11月20日 (8月14日・21日を除く、 全14回)	2,800円 (現金のみ)	各100人 (抽選)
水曜2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分			
水曜3部 軽体操	午後1時～2時			
水曜4部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分			
水曜5部 軽体操	午後7時15分～8時15分			
金曜1部 軽体操	午後1時15分～2時15分	8月2日～11月29日 (8月9日・16日を除く、 全16回)	3,200円 (現金のみ)	
金曜2部 ストレッチ	午後2時30分～3時30分			
土曜1部 軽体操	午前10時～11時	8月3日～11月16日 (8月10日・17日・24日、 10月19日・26日、11月9日 を除く、全10回)	2,000円 (現金のみ)	
土曜2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分			

たちかわ創造舎 イベント紹介
Tachikawa Culture Factory

HP「たちかわ創造舎」で検索

●たまライド70km「秋川+御殿峠」
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。たちかわ創造舎をスタートし、武蔵五日市から秋川渓谷をのぞむ秋川街道、美山通り、高尾街道、北野街道、御殿峠を登ってランチ。後半はロードの聖地、尾根幹を経由します ☎6月23日(日)午前8時30分から 場たちかわ創造舎集合・解散 ☎8,800円(昼食代、保険料) ☎10人(申込順) ☎申たまライド実行委員会事務局 ☎03(3429)8970へ

●ほかごシアター 紙おしばい「こだぬききょうだいときつねのコンたろう」
くちびるの会による演劇「紙おしばい」。大きな紙芝居を背景に場面を切り替えながら、少人数の俳優が演技を行います。昨年好評を博した、こだぬききょうだいシリーズの新作です ☎7月12日(金)午後4時30分開演 場たちかわ創造舎 ☎400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で観劇できる「あしながチケット」あり) ☎「たちかわ創造舎」ホームページの申込フォームからお申し込みください ☎たちかわ創造舎 ☎(595)6347





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。

銅人形が語る立川の街の記憶
そして子どもたちへ

立川で50年以上も活躍されている銅版造形家・赤川政由さんに、市内の30あまりの愛すべき作品に込めた思いを聞きます時7月20日(土)午後2時～4時場幸学習館定100人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申6月20日(木)から幸学習館 ☎(534) 3076へ

立川市民の戦争「立川が軍都だった時代」

軍と立川をテーマに、地域の戦争を知り、平和について考えます時7月16日(火)午後2時～4時場市役所2階208会議室師立川市市史編さん委員・檜崎茂彌さん定25人(申込順)申6月11日(火)から電話か電子申請で柴崎学習館 ☎(524) 2773へ

麦脱穀体験

古民家園の畑で刈り取った小麦の脱穀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6月23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)時汚れてもよい動きやすい服装・靴、軍手、タオル、飲み物申6月10日(月)から歴史民俗資料館 ☎(525) 0860へ

チベットへのご招待～文学とその背景にあるもの

チベット文化の歴史、背景などを文学を中心に学びます時7月17日・24日の水曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)場西砂学習館師東京外国語大学教授・星泉さん定30人(申込順)申6月11日(火)から砂川学習館臨時事務所 ☎(535) 5959へ(日曜日、祝日を除く)

東京女子体育大学公開講座

●かんたんプログラミング 単純な動きを組み合わせでゲームをつくります対小学4年生～6年生時7月13日(土)午後1時～4時場東京女子体育大学(国立市)師同大学教授・石出勉さん、准教授・渡邊景子さん費100円(傷害保険料)定20人(開催1か月前に定員を超えた場合は抽選。超えない場合は1週間前まで申込順)申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を、はがき、ファクスで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) ☎(572) 4324 fax(572) 4317へ。「東京女子体育大学」ホームページの専用フォームからも申込可 関市生涯学習推進センター ☎(528) 6872

着物からバッグを作しましょう

思い出の着物をリフォームしてバッグを作ります時7月9日・16日の火曜日、午前9時30分～正午(全2回)場女性総合センター5階作業室師立川リフォーム友の会の皆さん費300円(材料代)定10人(申込順)時両袖分の大きさの着物の布(留袖を除く。ほどこいてアイロンがけをして持参)、ミシン糸、裁縫道具申6月10日(月)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528) 6801へ

植物染め体験～ハンカチを染めてみよう

玉ねぎの皮を用いて、白いハンカチを染めます。輪ゴムなどで模様をつけてオンリーワンのハンカチを作しましょう対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時7月7日(日)午前10時～午後1時場歴史民俗資料館師とんからりん機織りクラブの皆さん費500円(材料代)定20人(申込順)時汚れてもよい服装、エプロン、ゴム手袋、タオル申6月15日(土)から歴史民俗資料館 ☎(525) 0860へ

描こう、自分の人生、文章で

自分の人生、今、未来について文章にまとめて発表し、参加者同士で気づきを共有します。企画・運営はチームいま好き対女性時7月16日、8月20日、9月17日の火曜日、午後1時30分～3時30分(全3回)場女性総合センター5階第2学習室師フリーライター・蜂須賀裕子さん定18人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)申6月10日(月)から男女平等参画課 ☎(528) 6801へ

メイクアップ&ビジネスマナーセミナー

面接時のビジネスマナーや好印象を与えるメイク等を学びます。マザーズハローワーク立川と共催対マザーズハローワーク立川で就活希望の方時7月10日(水)午前10時～正午場マザーズハローワーク立川(柴崎町3-9-2)定12人(申込順)保3人(3か月～学齢前)申6月18日(火)から「マザーズハローワーク立川」のホームページから申し込んでください 関マザーズハローワーク立川 ☎(529) 7465、市男女平等参画課 ☎(528) 6801

たちかわ地域サポーター講座

「時間ができたから新しいことを始めてみたい」「自分の経験を誰かの役に立てたい」という方に、どんな活躍の場があるのかを知ってもらいます時7月17日(水)午後2時～4時30分場総合福祉センター定30人(申込順)申7月12日(金)までに下2次元コードから申し込んでください 関立川市社会福祉協議会 ☎(540) 0200、市地域福祉課・内線1481



世界の神秘学の歴史～さまざまな精神世界を知る

古代からの世界の秘教、神秘学の歴史を学びます時7月6日・13日の土曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)場幸学習館師秘境添乗員・金子貴一さん定30人(申込順)申6月11日(火)から幸学習館 ☎(534) 3076へ

合気道入門・技と心～萬有愛護の世界

世界140か国に広がる平和の武道・合気道。その技と心をお伝えします。演武や体験もあります。企画・運営は合気道同好会立川倶楽部時7月18日(木)午後1時30分～3時場練成館師合気道6段・高垣和吉さん定20人(申込順)申6月10日(月)から生涯学習推進センター ☎(528) 6872へ

自宅でできるネイルケア～手の爪を健康に保つために

簡単にできる手の爪の手入れを学びます。甘皮の簡単なケア(カットはしません)をし、爪の長さや形を整えて、表面磨きをします時7月4日(木)午前10時～11時30分場高松学習館師生涯学習市民リーダー・片岡愛さん費2,000円(材料代)定10人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申6月11日(火)から電話か電子申請で高松学習館 ☎(527) 0014へ

東京マイ・タイムライン講習会

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」を作ります。VR機器による風水害の疑似被災体験も(10歳以上の方対象)時7月27日(土)午前10時～11時30分場柴崎学習館定40人(抽選)申7月10日(水)までに、「東京マイ・タイムライン講習会希望」、住所、氏名、電話番号を、電話、またはEメールで防災課・内線2531 e bousai-t@city.tachikawa.lg.jpへ

日常の傾聴について～温かな聴き手のために

より深く豊かな人間関係を築くための「聴く力」を基本から学びます時7月23日(火)午後1時30分～3時30分場錦学習館師公認心理師・澤村直樹さん定30人(申込順)申6月11日(火)から電話か電子申請で錦学習館 ☎(527) 6743へ

大切なお金を守りましょう！

立川市消費生活相談員から最近の詐欺被害や手口を学びます時6月25日(火)午前10時～11時30分場にここサロン(一番町4-62-3市営一番町北住宅)定20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

新しい時代の働き方～これからの職場づくり

社員にとって魅力にあふれ、企業にとっても持続可能な活力ある職場づくりについて、具体的な成功事例を交えて専門家が解説します時7月19日(金)午後1時30分～4時30分場東京都労働相談情報センター多摩事務所(柴崎町3-9-2)師ひょうご仕事と生活センターコンサルタント・渥美由喜さん定70人(申込順)申東京都労働相談情報センター多摩事務所 ☎(595) 8731 関市産業振興課商工振興係・内線2645

ちょこっと共済受付中

東京都市町村民 交通災害共済

交通事故にあったとき、見舞金が支給されるよ！

ちょこ助

関生活安全課生活安全係 ☎(528) 4376

スズメバチにご注意！

ハチは春から夏にかけて巣を作り始めます。ハチは益虫であり、生活に支障がない限りは駆除する必要はありません。駆除を検討する場合、市は、ハチの種類の確認、駆除方法のアドバイス、駆除業者の紹介を行っています。また、集合住宅に該当しない個人宅のスズメバチの巣であれば、ハチの巣駆除補助金制度を利用できます。ご相談ください。

関環境対策課環境指導係・内線2248

コガタスズメバチの巣

トックリ型からボール型へ変化



初期の巣(10cm程度)

成長した巣(50cm以上)

アシナガバチの巣

傘状(形状に変化なし)



初期の巣(3cm程度)

成長した巣(30cm以上)

子ども・子育て

今年の夏は浴衣を着て出かけよう！

浴衣を持参して着付けを学びます。市内在住の未就学児の母親。7月2日・9日の火曜日、午前10時30分～正午(全2回)。子ども未来センター。着付け講師・秋吉久美さん。6人程度(申込順)。保若干名(2か月～学齢前)。時「立川市子ども未来センター」のホームページに掲載。6月12日(水)午前10時から子育て支援事務室。529)8664へ

ママパパのための「子どもに寄り添う栄養学&食育」教室

企画・運営はパパママ子育て応援部Hiタッチ!!。対象はおおむね1歳～学齢前の子どもの保護者。7月11日(木)午前10時～正午。場女性総合センター5階第3学習室。師管理栄養士・永澤あきこさん。定30人(申込順)。保5人(1歳～学齢前)。6月10日(月)から電子申請で申し込んでください。問男女平等参画課。528)6801

1歳児の赤ちゃんサロン「赤ちゃんと一緒に！わらべうたと絵本を楽しもう」

対象1歳児と保護者。7月4日(木)午前10時30分～11時30分。場中央図書館4階。師元図書館司書・笠原由紀子さん。定8組(申込順)。市内在住・在勤の方、初めての方を優先。6月13日(木)午前10時から「立川市図書館」のホームページの申込フォームから申し込んでください。問中央図書館児童青少年サービス係。528)6800

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

- 行政書士合格へ向けてのおしゃべり会 Enjoy立川が主催。行政書士から資格試験合格に向けた話を聞いたり、受験者から相談や質問ができます。7月28日(日)午後2時～3時30分。場子ども未来センター。費500円(参加費)。定7人(申込順)。申奥澤さん。080(5007)7877へ
- 第1回立川市民健康麻雀大会 ▶スタッフ募集＝健康麻雀の経験や知識は不要。大会成功にご協力ください。時不定期の毎月1回～2回。場総合福祉センター。定10人(申込順)。申高橋さん。080(4623)2616へ▶参加者募集＝実力レベルにあわせてグループ分けあり。市内在住の麻雀経験者、または市内の健康麻雀グループに所属している方。小・中学生も歓迎。8月18日(日)午前9時30分～午後5時30分。場たましんRISURUホール地下1階サブホール。費1,000円(参加費)。定52人(抽選)。申7月20日(出)までに、Eメールに件名「大会参加」、住所、氏名、年齢、電話番号、参加グループ名、麻雀歴、実力の程度を書いて高橋さん。E tachikawa.taikai@uqmobile.jpへ

初めてのChatGPT

講師と一緒に文章生成AI「ChatGPT」を使ってお話をつくります。小学生(保護者も参加可)。6月23日(日)午後2時～3時。場多摩川図書館。定6人(申込順)。申6月11日(火)午前10時から、直接、または電話、電子申請で多摩川図書館。525)6905へ

おむつはずし座談会

先輩ママと一緒におむつはずしについて話しましょう。市内在住の未就学児と保護者(保護者のみの参加可)。7月4日(木)午前10時30分～11時30分。場子ども未来センター。定6組(申込順)。申6月12日(水)午前10時から子育て支援事務室。529)8664へ

ベビーマッサージ～私のお産と育児・赤ちゃんとの生活を語り合おう

市内在住の3か月～はいはいする前の乳児と母親。7月12日(金)午前10時15分～11時30分。場錦学習館。師助産師・河房子さん。定6組(申込順)。費100円(オイル代)。時バスタオル。申6月11日(火)から電子申請で申し込んでください。問錦学習館。527)6743

中高生ボランティア募集～親子イベント・子育てひろば

親子イベントなどでボランティアを体験してみませんか。登録説明会は7月6日(土)午後2時から開催。市内在住・在学の中高生。7月～令和7年3月、月に1回程度。場子ども未来センター。定10人程度(申込順)。申6月12日(水)午前10時から子育て支援事務室。529)8664へ

子育てをパートナーと、ともに楽しむために

対象妊娠中の方と配偶者、2歳以下の子どもの保護者(2人1組)。7月6日(土)午前10時～11時30分。場こぶし会館。師助産師・内田貴峰さん。定8組(抽選)。保8人(0歳～2歳)。申6月27日(木)までに子育て推進課子育てひろば係。528)4335へ

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います。直接会場へ。市内在住の0歳～未就学児と保護者。7月11日(木)午後1時～2時。場子ども未来センター。問子育て支援事務室。529)8664

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35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。市内在住の方。6月22日(土)午後1時～3時。場女性総合センター5階作業室。問生活安全課消費生活センター係。528)6801

お知らせ

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①6月18日(火)▷午後2時から▷午後3時から②6月25日(火)▷午後2時から▷午後3時から。場①一番福祉会館②女性総合センター5階第2学習室。定各2組(申込順)。申立川市斎場。524)1998へ

市営葬儀地区説明会

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。7月6日(金)午前10時～11時。場幸福社会館。問立川市斎場。524)1998

ベランダたい肥づくりにチャレンジしましょう

バクテリアの働きで生ごみを分解・消失させる「たい肥の素」をお届けします(希望する方にはたい肥を入れる衣装ケースも)。ベランダなどでたい肥づくりをしてみませんか。自由研究にもおすすめです。申住所、氏名、世帯の人数、電話番号、衣装ケース希望の有無を、電話、またはファクス、Eメールでごみ対策課家庭ごみ減量係・内線6748。FAX(531)5800。E gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

体験型農園入園者追加募集

利用期間は7月～令和7年1月(更新可)。なお、車での通園はできません(遠方の方は応相談)。▶ひまわり農園(若葉町2丁目)＝2区画(1区画約25㎡、22,500円)▶太陽農園(若葉町1丁目)＝4区画(1区画約30㎡、24,000円)。いずれも申込順。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。申6月21日(金)(必着)までに、はがき(1世帯1枚のみ)に「体験型農園入園申込」、希望する農園名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて産業振興課農業振興係・内線2650へ

- 長野県人会 故郷を語る会 立川長野県人会が主催。長野県出身の皆さん、また長野県の風土に興味をおもちの皆さん、長野県のいいところを語り合ひましょう。会員も募集中。7月21日(日)正午～午後2時。場割烹良銀(柴崎町2-5-3良銀ビル1階)。費3,500円(飲食代)。申大石さん。090(1838)9409へ
- 講演会「ゴルフライフはまさにセレンディピティ」 明治大学校友会東京都多摩支部が主催。日本ゴルフ協会専務理事・山中博史さんから、パリ五輪でのゴルフ競技への期待と展望について聞きます。直接会場へ。7月23日(日)午後1時～2時。場ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16)。問八木さん。090(9148)4051
- 介護福祉士実務者研修(通信課程) NPO法人ケア・センターやわらぎが主催。対象介護福祉士の資格取得を目指している方。時▷通信学習＝7月1日～10月31日(eラーニング)▷スクーリング＝11月3日～12月15日の日曜日、午前9時～午後5時30分(全7回)。場同法人研修センター(錦町2-6-23)。費78,200円～84,080円(保有資格によって異なります)。ほかにeラーニング料1,650円。定15人(選考)。申6月14日(金)正午までに、電話、または「やわらぎ」のホームページから申込書をダウンロードし、直接、同法人(〒190-0022錦町2-6-23小川ビル1階)。523)3552へ

- 2024年度特別防災講演会1回目 NPO法人立川災害ボランティアネットが主催。東京都立大学名誉教授・中林一樹さんによる講演「首都直下型地震への備え」。阪神・淡路大震災から能登半島地震までを振り返り、備えについて学びます。7月20日(土)午後1時30分～3時30分。場総合福祉センター。費1,000円(資料代)。定60人(申込順)。申佐々木さん。090(7255)2527へ
- HEART Global立川イベント 歌って踊って楽しみましょう。米国発の教育ワークショップです。最後にミニショーをお披露目します。「HEART Global立川」のホームページから申し込んでください。対象小・中学生。7月30日(日)▷午前11時から▷午後2時から。場旧若葉小体育館。費500円(参加費)。定各50人(申込順)。問田澤さん。E ya.tkw2020@gmail.com
- 講演会「日本の失われた30年」自民党政権の失敗か・資本主義社会の限界か 錦法律を知る会が主催。都留文科大学名誉教授・後藤道夫さんによる講演。労働者賃金の低迷、ジェンダー平等の遅れ、大幅な円安、人口減少、食料自給力の減少などについて、社会学者の目による分析を学びます。7月21日(金)午後6時～8時。場子ども未来センター。費500円(資料代)。定50人(申込順)。申馬場さん。070(3542)2860へ



 催し

品評会に出品された立川産夏野菜の展示と即売



品評会に出品された夏野菜を展示・即売します。新鮮な立川産野菜の直売も行います。直接会場へ時6月25日(火)▷即売=午前11時から(展示は午前10時50分ごろから)▷立川産野菜の直売=午前11時から場▷展示・即売会=市役所1階多目的プラザ▷野菜の直売=市役所1階西側テラス 産産業振興課農業振興係・内線2650

立川市民オペラソリストオーディション観覧

令和7年3月に開催する立川市民オペラ「ラ・ボエーム」のソリストオーディションを公開します。毎年約100人の受験者の中から、立川市民オペラの舞台に立つソリストが決まる瞬間をぜひご覧ください。入退場自由。直接会場へ。くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページをご覧ください時7月2日(火)・3日(水)、時間は6月20日(木)以降、上記ホームページをご覧ください場たましんRISURUホール大ホール(2階席のみ) 産立川市地域文化振興財団 526)1312

みんなでボッチャ

パラリンピック競技でもあるボッチャを体験してみませんか。障害のある方、親子参加大歓迎です対市民の方時7月6日(土)午前10時～11時30分場かみすな福祉相談センター 定18人(申込順) 持飲み物 申かみすな福祉相談センター 537)7799へ

「立川市民の戦争」展示

立川市内の空襲などを中心に、戦争関連の写真などを展示します。直接会場へ時・場▷市役所1階多目的プラザ=7月9日(火)～16日(火)▷柴崎学習館=7月20日(土)～8月3日(土)(7月22日(月)を除く)、いずれも午前9時～午後5時(市役所のみ初日は午後1時から、最終日は午後4時まで) 産柴崎学習館 524)2773

食と音楽の歩行者天国「夏の食楽祭」

商店街に路上ステージやマーケットを設置。4つのライブハウスでの1週間にわたる無料ライブ(7月9日(火)から)や抽選で5,000円相当の商品券が当たる「食楽ラリー」(6月20日(木)から)などを開催。立川南口すずらん通り商店街振興組合が主催。直接会場へ時7月15日(月・祝)午前11時～午後4時30分ごろ場J立川駅南口すずらん通り周辺(錦町) 産市産業振興課商工振興係・内線2645



おしごと応援フェア

おしごと応援セミナー、仕事の相談、企業面接等。服装自由、履歴書なしで気軽に参加できます時7月4日(木)午前11時～午後4時15分場ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16) 申東京しごとセンター多摩 521)6761へ(「おしごと応援フェア」のホームページからも申し込みます) 産市産業振興課商工振興係・内線2645



飼い主のいない猫相談会

直接会場へ時7月2日(火)午後1時30分～3時30分場市役所1階多目的プラザ 産環境対策課環境推進係・内線2244

つくろう！音と光の宝箱〜ワクワク・ドキドッ・キラリンチョ

光、影、音と遊びます。箱を開けたらプラネタリウム。見たり、聴いたり、作ったり、一緒に動いて音楽を楽しみましょう対3歳以上の方(3歳～小学2年生は保護者同伴) 時7月6日(土)午後1時～3時 場西砂学習館 師国立音楽大学教授・井上恵理さんと学生の皆さん 定30人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申6月12日(水)から砂川学習館臨時事務所 535)5959へ(日曜日、祝日を除く)

文化芸術団体が集う「文化芸術のまちづくりダイアログ」

立川文化芸術のまちづくり協議会は、市内で文化芸術活動をしている団体が集まって、さまざまな悩みごとや現状について話し合う対話の場(ダイアログ)を昨年度から実施しています。今回はアーティストや文化芸術団体が活動・発表する場をテーマに、ゲストへのインタビューや参加者同士の意見交換などを予定しています。くわしくは同協議会のホームページをご覧ください対文化芸術団体の方(同一団体から2人まで) 時7月15日(月・祝)午後2時～4時 場たましんWinセンター(緑町3-4) 定15団体(抽選) 申7月8日(月)までに、Eメールに件名「ダイアログ申し込み」、団体名、活動分野、参加者全員の氏名を書いて立川文化芸術のまちづくり協議会事務局(市地域文化課内)内線4502 echiikibunka-t@city.tachikawa.lg.jpへ

子ども未来センターのコミュニティプログラム

申込方法等、くわしくは「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。いずれも場子ども未来センター

●パワーポイントで簡単にチラシをつくりませんか 対日本語入力が可能でWindows10/11を使用している方 時6月19日(水)午前9時45分～11時45分 費300円(資料代) 産パソコンライフ・小宮山さん e mkomichan@gmail.com

●コミュニティリズムダンス“みんなのアフリカン” 時6月22日(土)午前10時15分～11時30分 費500円(お茶代) 産African Sunshine e kcoafricansunshine@gmail.com

ファーマーズセンターみののれ立川～周年記念セール

みののれ立川で、毎年恒例の周年記念セールを行います。旬の夏野菜を中心に、色とりどりの季節の花苗などを取りそろえ、皆さんのお越しをお待ちしています。直接会場へ時6月13日(木)～15日(土)、午前10時～午後5時 場みののれ立川(砂川町2-1-5) 産産業振興課農業振興係・内線2650

多摩フレッシュ音楽コンサート2024「ピアノ部門」

選考会に合格した、多摩地区ゆかりの若手奏者7人の演奏をお楽しみください。第1位と第2位が選ばれる貴重なステージです対小学生以上の方 時7月11日(木)午後6時開場 場たましんRISURUホール大ホール 費500円(全席自由) 申たましんRISURUホール 526)1311へ



官公署・その他

ごみのゆくえを知ろう！「夏休み処分場見学会」

くわしくは「東京たま広域資源循環組合」のホームページをご覧ください対多摩地域在住・在勤・在学の方 時・場▷7月25日(木)=八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR八王子駅南口集合・解散)▷8月1日(木)=クリーンプラザふじみ、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR三鷹駅北口集合・解散)▷8月6日(火)=立川市クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR立川駅北口集合・解散) 費500円(昼食代) 定各30人(抽選) 申7月1日(月)(必着)までに、「東京たま広域資源循環組合」のホームページから申し込むか、はがきに参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(日中、連絡がとれる番号)、参加希望日を書いて東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係(〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地) 597)6152へ

女性しごと応援キャラバン&個別相談会 in 立川

経験やスキルを洗い出し、自分の強みを明確にして、自己PRへつなげる方法を学びます。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。セミナー終了後、個別相談会を実施(1人30分。申込順に10人)対女性 時7月18日(木)午前10時～正午 場ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16) 師国家資格キャリアコンサルタント・蛸原恵子さん 定40人(申込順) 保10人程度(6か月～学齢前) 申6月10日(月)から(保育を希望する方は7月11日(木)正午までに)「女性しごと応援キャラバン」のホームページ(下2次元コードからアクセス可)から申し込むか同運営事務局 503(6734)1346へ



たちかわ競輪開催日

●GI・岸和田高松宮記念杯・パールカップ・ガールズ*=6月11日～16日
●立川FⅡ(モーニング7)=6月13日～15日(午前10時開場) ●彦彦FⅠ*=6月14日～16日 *場外発売

開催案内・レース結果 ☎050(3355)4703

市長コラム

あたりまえの日常をあきらめない

立川市の新たな「アピアランスケア」の取り組みがスタート

がん治療では、抜け毛や胸部切除などで、外見に大きな変化が現れることがあります。このような変化は、患者さんの心に大きな負担を与え、日常生活への影響も少なくありません。

「アピアランスケア」とは、こうした外見の変化に起因する苦痛を軽減するためのケアです。

立川市では、がん患者さんのアピアランスケアを推進するため、ウィッグや胸部補正具の購入費用の一部の助成を4月からスタートし、またストマ用装具の給付基準額を大幅に引き上げ多摩地域で最高額としました。

早速、お申し込みや感謝の声が届いています。くわしくは市ホームページをご覧ください。この新しい制度をご活用ください。

がん治療は、ご本人も、ご家族等にも、心身ともに大きな負担がかかるものです。

この取り組みをきっかけに、がんと闘いで疲弊する市民に、就労や復職、地域活動、趣味や生きがい作りに踏み出す勇気を支援。

立川市はがんと共に生きる市民を支えます。

立川市長 酒井大史



写真は随時募集中!
くわしくは、市ホームページへ

「ネモフィラ、風とともに」

ペンネーム つばめさん

ネモフィラ、吹く風とともに身を揺らし頭を傾^{かし}げる。その儚い姿に思わず心も揺れてしまう。(5月5日、国営昭和記念公園花の丘で撮影)

ペン太と学ぼう!

第4弾

マンガでわかる

熱中症対策

6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、環境省の次のホームページをご覧ください。

熱中症予防
情報サイト



熱中症予防声かけ
プロジェクト



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

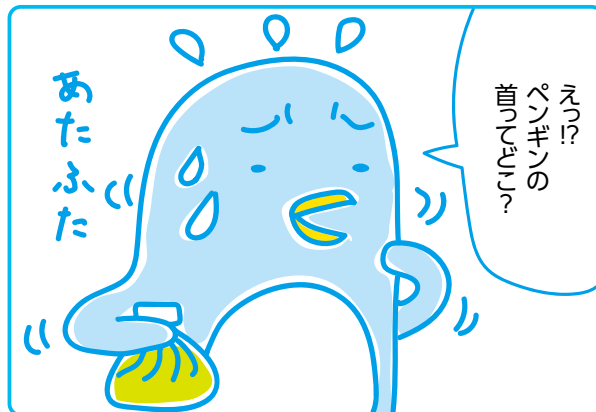
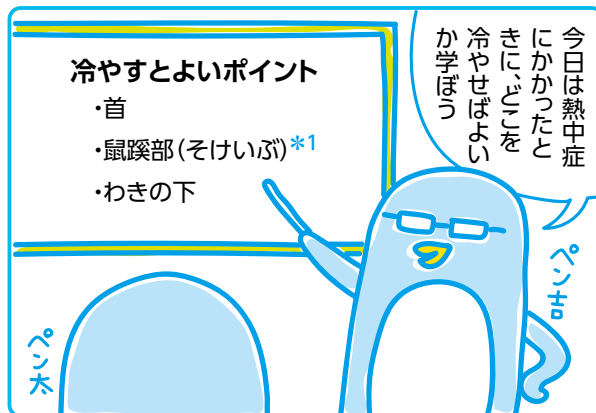


立川ひと涼みスポット

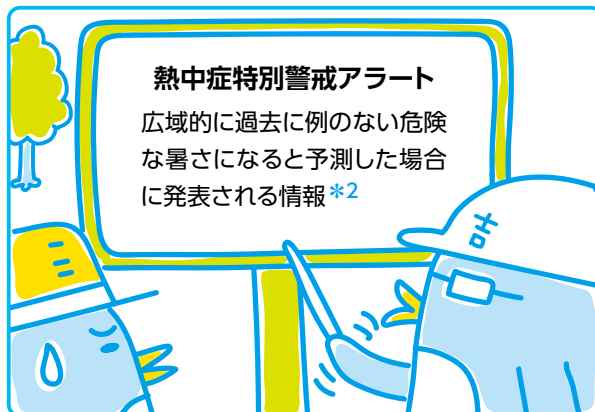
熱中症対策として、気軽に休憩できる「立川ひと涼みスポット」を、市内公共施設や協力店舗など約250か所に設けています(6月17日～9月30日)。くわしくは市ホームページをご覧ください。



どこを冷やせばいいの?



「特別」だよ!



*1 足のつけ根の前面 *2 くわしくは、左記「熱中症予防情報サイト」をご覧ください

《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