



[主な内容] ▶3面 低所得者世帯向け 物価高騰対応重点支援給付金 ▶特集 立川市教育だより「たっち」

申告受付期間

2月17日月～
3月17日月

市民税・都民税

申告はお早めに

問課税課市民税係・内線1206

申告・相談会場は混み合います
簡単・便利な郵送申告に
ご協力ください〒190-8666〔住所記入不要〕
立川市役所 課税課市民税係 宛

申告が必要な方、不要な方

申告が必要	下記①～④以外の方
申告が不要	①令和6年分所得税の確定申告書を税務署に提出する方
	②令和6年中の収入が給与のみで、勤務先から立川市に給与支払報告書の提出があり、控除等の追加がない方(提出状況は勤務先の給与担当者に確認してください)
	③令和6年中の収入が公的年金等のみ(遺族・障害年金等非課税の年金を除く)で、控除等の追加がない方
	④同居の親族に扶養されている方*(ただし、所得金額が記載された証明書の発行を希望する場合は申告が必要です)

*扶養主の所得が1,000万円を超える同一生計配偶者が令和7年度の住民税の定額減税を受けるためには、扶養主の方が年末調整や確定申告で同一生計配偶者(控除対象外配偶者)がいることを申告している必要があります。

申告書の提出方法

郵送での申告にご協力ください。申告・相談会場(下表)に持参する方は、なるべく混雑する日を選んでご来庁ください。市ホームページに混雑予想を掲載しています。



受付場所	受付日	受付時間
市役所 1 階 101会議室	2月17日(月)～3月17日(月) 〔土曜・日曜日、祝日を除く〕	午前9時～ 午後4時
子ども未来センター	2月23日(日・祝)	午前9時30分～ 午後3時
こぶし会館	2月25日(火)	
若葉会館	2月27日(木)	
滝ノ上会館	2月28日(金)	
西砂学習館	3月2日(日)	

申告に必要なもの

申告書	昨年申告した方には、1月27日に発送しました。申告・相談会場や課税課(市役所1階36番窓口)、窓口サービスセンター、市内各連絡所で配布しています。
令和6年中の所得に関する書類	▷給与所得・公的年金収入のある方は源泉徴収票 ▷それ以外の所得のある方は、収入金額や必要経費の分かる帳簿など
令和6年中の控除に関する書類	▷国民年金保険料や生命保険料等の控除証明書 ▷社会保険料・寄附金等の領収書 ▷医療費控除の明細書(ご自宅で作成して持参) ▷障害者控除の適用を受ける方は、障害者手帳、愛の手帳、障害者控除対象者認定書など
本人確認書類	▷マイナンバーカード ▷マイナンバーカードをお持ちでない方は、番号確認書類(通知カード等)と運転免許証等

よくある質問

- Q 所得税の確定申告の相談や提出はできますか。
- A すべて記入済みの確定申告書のみを窓口で仮受け付けします。相談等は立川税務署へお願いします。
- Q 医療費控除を申告したいのですが、領収書があれば申告できますか。
- A 領収書では申告できません。医療費控除の明細書を作成して提出してください。

所得税の確定申告については2面へ

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

確定申告をする方へ



所得税の確定申告は
スマホやパソコンから
e-Tax が便利です

所得税の確定申告書は、「国税庁」のホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成・送信(提出)できます(下2次元コードからアクセス可)。



マイナンバーカードとその読み取りに対応した端末をお持ちの方は「マイナンバー方式」でお持ちでない方は「ID・パスワード方式」または「書面」で提出できます。

自宅で作成した申告書の郵送での提出も受け付けています。立川地方合同庁舎立川税務署宛(T190-8565緑町4-2)に郵送してください。

申告書の作成方法などを動画で案内していますので、あわせてご覧ください(下2次元コードからアクセス可)。



問立川税務署(523)1181

所得税の確定申告書作成・提出会場が開設

所得税と復興特別所得税等の確定申告書作成・提出会場が立川税務署(緑町4-2立川地方合同庁舎内)で2月17日(月)～3月17日(月)に開設されます(土曜・日曜日、祝日を除く。ただ

し、3月2日(日)は開設。申告にはマイナンバーの記載と本人確認書類の提示が必要です。

作成会場は混雑を緩和するため入場整理券を配付します。当日会場で配付するほか、国税庁LINE公式アカウントから事前入手が可能です。入場整理券の配付状況に応じて受け付けを早めに締め切る場合があります。

▼相談・作成 午前9時から(受け付けは午前8時30分から)▼提出 午前8時30分～午後5時 問立川税務署(523)1181

相談はチャットボット
や電話でもできます

▼チャットボットでは、質問をメニューから選択するか、自由に文字で入力するとAIが自動回答します(下2次元コードからアクセス可)▼電話での相談は、国税相談専用ダイヤル0570(00)5901へ▼e-Taxの使い方は、e-Tax・作成コーナーヘルプデスク0570(01)5901へ



記入済みの確定申告書を
市役所でも仮受け付け

次の期間中は、すべて記入済みの確定申告書を市役所でも仮受け付けします(マイナンバーの記載に伴う本人確認書類の写しの添付、または提示が必要)

▼受付期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土曜・日曜日、祝日を除く) 問課税課市民税係・内線1206

ふるさと納税ワンストップ
特例を申請した方へ

ふるさと納税をした際にワンストップ特例を申請した方が、確定申告や市民税・都民税の申告をすると特例制度が適用されません。確定申告や市民税・都民税の申告をする方は、申告書に特例の申請分を含む、すべての寄附金の領収書または寄附金受領証明書を添付してください。

くわしくは、確定申告は税務署へ、市民税・都民税の申告は市課税課へお問い合わせください。

問立川税務署(523)1181 1、市課税課市民税係・内線1206

市議会定例会 2月18日から開会

令和7年第1回市議会定例会が2月18日(火)～3月24日(月)の会期で開かれる予定です。

日程は▼2月18日(火)・21日(金)、26日(水)～28日(金) 本会議(議案審議、一般質問など)

▼3月3日(月) 総務委員会 ▼4日(火) 厚生産業委員会 ▼5日(水) 環境建設委員会 ▼6日(木) 文教委員会 ▼7日(金) 議会改革特別委員会 ▼10日(月) 第5次基本構想審査特別委員会 ▼11日(火)～14日(金)、17日(月) 予算特別委員会 ▼21日(金) 議会運営委員会 ▼24日(月) 本会議(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 本会議 議会受付 ▼委員会 議会事務局へお越しください。

問議会事務局・内線3322

優良民生委員児童委員協議会表彰を受けました

令和6年度第93回全国民生委員児童委員大会(宮崎大会)において、立川市民生委員児童委員協議会が令和6年度優良民生委員児童委員協議会表彰を受けました。これは、これまで長年にわたって続けてきた民生委員児童委員活動が称えられたものです。



市長に受賞報告をする
立川市民生委員児童委員協議会の皆さん

市立小・中学校の 会計年度任用職員(登録制)を募集

市教育委員会は、令和7年度に市内の小・中学校を支援する会計年度任用職員を募集します。名簿登録制で、各学校の要請に基づいて選考の上、配置されます。応募者が多数の場合や学校からの要請がない場合は配置されないことがあります。

業務内容など、くわしくは市ホームページをご覧ください。

●応募方法 2月28日(金)[消印有効]までに、応募用紙を、直接または郵送で右表の問い合わせ先へ。応募用紙は、指導課(市役所2階62番窓口)、教育支援課(子ども未来センター1階)で配布します(市ホームページからダウンロードも可)。

	名称	問い合わせ先
1	エデュケーション・アシスタント	指導課教職員係・内線2493
2	スクール・サポート・スタッフ	
3	副校長補佐	
4	学校支援員	指導課指導係・内線2485
5	中学校部活動指導員	
6	教育支援センター指導員	教育支援課管理係・内線4031
7	特別支援学級臨時指導員	
8	学校介助員	教育支援課就学相談係・内線4034



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。申は申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。

●生涯学習推進審議会 時2月21日(金)午後6時30分から場西砂学習館定5人問生涯学習推進センター(527)5757

●生涯学習推進審議会 時2月21日(金)午後6時30分から場西砂学習館定5人問生涯学習推進センター(527)5757

●立川駅周辺安全・安心まちづくり協議会 時2月25日(火)午前10時から場市役所2階210会議室定5人問生活安全課・内線2547

●建築審査会 時2月25日(火)午後3時から場市役所2階202会議室定10人問建築指導課庶務係・内線2331

●農業委員会総会 時2月25日(火)午後3時から場市役所2階208・209会議室定4人問農業委員会事務局・内線2654



3月のマイナンバーカード臨時交付窓口は、3月8日(土)・23日(日)・30日(日)▽午前9時～11時▽午後1時30分～4時です。くわしくは市ホームページをご覧ください。問 市民課・内線1375

低所得者世帯の方へ 物価高騰対応重点支援給付金を支給します



物価高騰の負担感が大きい低所得者世帯への負担軽減を図るため、国の決定を踏まえ、給付金を支給します。申請が必要な場合等、くわしくは市ホームページをご覧ください。



■給付対象

- ① 次のすべての条件を満たす世帯主の方(令和5年中に住民税均等割が課税されている親族等から扶養を受けていた者のみからなる世帯は除く)
 - 令和6年12月13日時点で立川市に住民登録がある
 - 世帯に令和6年度の住民税均等割が課税されている者が1人もいない
- ② ①の条件に加え、世帯内に18歳以下の子ども(平成18年4月2日以降に生まれた子ども。令和6年12月14日以降に生まれた子どもも対象)がいる世帯主の方

■給付金額

- ① 1世帯当たり3万円
- ② 世帯内の18歳以下の子ども1人につき2万円

■給付方法

対象となる世帯のうち、令和5年度に実施した電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金または令和6年度に実施した物価高騰対応重点支援給付金を立川市から受給した世帯は、申請等の必要はありません。2月中旬に「支給のお知らせ(はがき)」をお送りします。内容をご確認の上、受給口座を変更する場合や受給を辞退する場合は「支給のお知らせ(はがき)」記載の期限までにコールセンターへご連絡ください。

前記以外で対象となる可能性がある世帯には2月中旬以降に順次「支給要件確認書」を発送します。記載されている口座情報等を確認の上、必要事項を書いて7月31日(木)[消印有効]までに返送してください。なお、②の対象にもなる可能性がある場合、2通の通知をお送りします。

■給付時期

手続きの必要がない方への振り込みは3月18日(火)を予定しています。それ以外の方へは、不備のない書類を受理した日から約1か月で振り込みます。

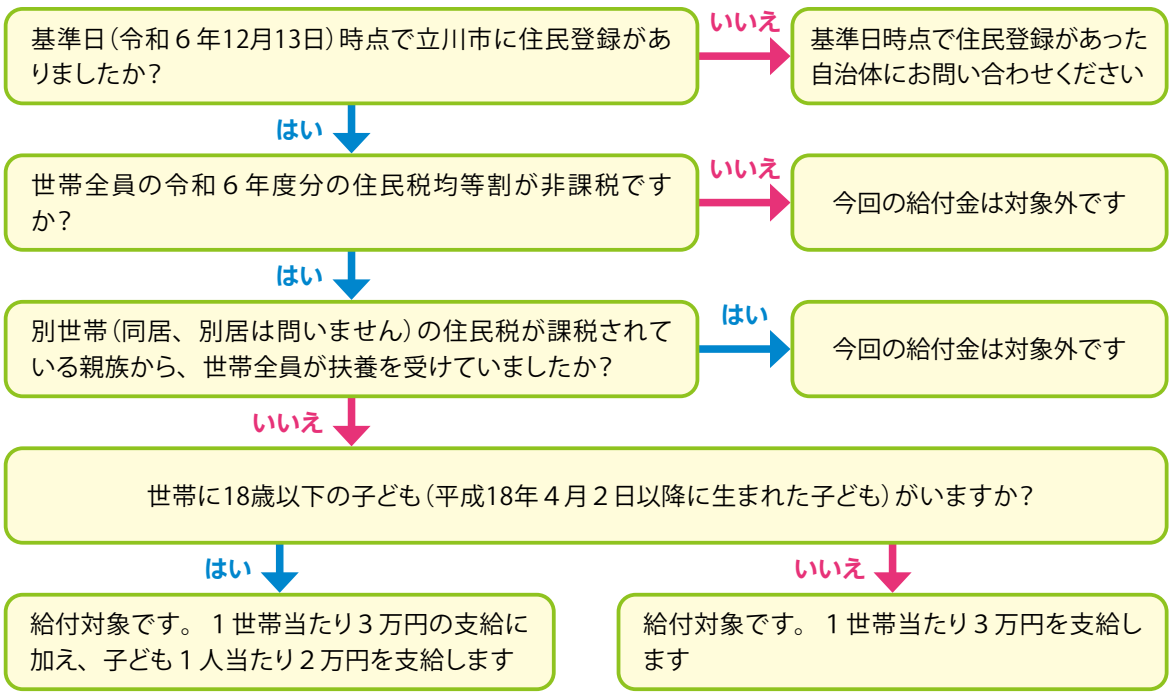
■申請が必要な方

給付対象者であっても、次の場合は支給のお

知らせや支給要件確認書が送付されないため、申請が必要となります。

- 令和6年1月2日以降2度以上転居されている方等、市において課税状況が分からない方を含む世帯
- 令和6年1月2日以降に世帯主の方が転出、死亡された世帯
- 令和6年12月14日以降に生まれた子どもがいる世帯
- 配偶者等からの暴力を理由に12月13日時点で避難している方は、手続きにより給付金を受け取れる場合があります。お早めにご相談ください。

支給金額確認ステップ



問い合わせ

物価高騰対応重点支援給付金コールセンター・内線2642(土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時)

手話通訳者養成講座

- ① 初級クラス ② 中級クラス
- ③ 上級クラス ④ 応用クラス

市の手話通訳者への登録を考
えている方のための養成講座で
す。①と③は昼と夜の2クラス、
②は朝と夜の2クラス、④は朝の
1クラスです。いずれも全35回
程度。テキスト代など、5000
円程度の自己負担があります。
受講するには選考会で合格する
必要があります(①は面接、②
～④は手話レベルの確認と面接)。

●対象 次の要件をすべて満た
す方▽市内在住または在勤▽
18歳～60歳の聴者(耳が聞こえ
る方)▽①は手話経験のない方
(「名前」「色」「数」の手話がま
だできないレベル)、②～④は
手話学習歴1年以上

●選考会 4月12日(土)(申込
者多数の場合は4月13日(日))も
実施。日時(指定不可)と会場は
申込者へお知らせします

●講座 ①午後1時30分～3時
30分、午後7時～9時、②午前
10時～正午、午後7時～9時、
③午後1時30分～3時30分、午
後7時～9時、④午前10時～正
午、いずれも5月13日(火)から
毎週火曜日

●会場 総合福祉センターほか
●定員 いずれも若干名(選考)
●申込方法 3月14日(金)(必
着)までに、往復はがきに希望ク
ラス(①～③は受講の時間帯も)、
住所(在勤の方は勤務先名と所
在地も)、氏名(ふりがな)、生
年月日、年齢、電話番号、Eメ
ールアドレス、応募動機、②～
④希望の方は手話学習経歴、返

信用宛先を書いて障害福祉課障
害福祉第一係・内線1521へ
保険料年金天引きのお知
らせを郵送

国民健康保険料が4月～8月
に年金天引きになる方に、「令
和7年度保険料仮徴収のお知らせ」
を2月中旬～3月上旬に郵
送します。

後期高齢者医療保険料が現在
年金天引きになっている方には
仮徴収のお知らせは郵送しま
せんが、引き続き年金天引きとな
ります(中止する申請をした場
合を除く)。新たに後期高齢者
医療保険料が年金天引きになる
方(令和6年4月2日～10月1
日に75歳になった被保険者の方
や、令和6年4月2日～10月1
日に立川市に転入した75歳以上
の方などで、保険料の天引きが
可能な年金を受給している方)に
は、仮徴収のお知らせを郵送し
ます(現在口座振替をされている
方を除く)。

問 保険年金課賦課係▽国民健康
保険料Ⅱ内線1416▽後期高
齢者医療保険料Ⅱ内線1406

今月の
納期

2月28日(金)

▷固定資産税・都市計画税第4期分▷国民
健康保険料第8期分▷後期高齢者医療保険
料第8期分▷介護保険料第8期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください問
市税=収納課管理係・内線1240、国民健康保険
料=保険年金課賦課係・内線1416、後期高齢者
医療保険料=保険年金課賦課係・内線1406、介
護保険料=介護保険課介護保険料係・内線1446



健康

こはるのくすり箱

薬に関する疑問や健康相談など、自由に薬剤師と話せます。直接会場へ時2月21日(金)午後1時～3時場スマイルキッチン(幸町5-64)問北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339e h-saiwai@shisei.or.jp

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 小児救急室
☎(523)2677

立川病院内
▷月曜・水曜・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。

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、気持ちを語り合い、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。直接会場へ時3月16日(日)午後2時～4時場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)問健康推進課保健事業係☎(527)3272

シニア

定年後の過ごし方～これからのことを一緒に考えてみませんか

定年後を有意義に過ごすためのヒントを探します時3月7日(金)午後2時～3時30分場若葉会館師一般社団法人定年後研究所所長・池口武志さん定20人(申込順)申北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

にしすなカフェ(介護サロン)

「高齢者見守り出前講座」を行います。高齢者の消費生活トラブルを防ぐため、悪質商法の手口や対処法を学び

ます対65歳以上の市内在住の方と家族時3月8日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所2階師全国消費生活相談員協会相談員・中川千恵子さん定20人(申込順)持飲み物申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

終活のこと何でも相談しよう～終活個別相談

「終活」について弁護士からアドバイスをもらえます。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(下2次元コードからアクセス可)対市内在住・在勤の方時3月6日、4月24日、5月22日の木曜日、午後1時30分～4時20分(1人50分)場総合福祉センター申立川市社会福祉協議会地域あんしんセンターたちかわ☎(529)8319へ



スマホ教室@大空カフェ

スマートフォンの基本操作とLINEを学びます対おおむね65歳以上の市民の方時2月26日(水)午前10時～正午場レエンデ敬愛(上砂町2-4-12)定15人(申込順)持スマートフォン(お持ちの方)申かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

スマホ個別相談会

スマートフォン利用時の疑問について、一緒に考えながら解決していきましょう対60歳以上の市民の方時3月12日(水)午前10時～正午(1人30分程度)場柴崎福祉会館師パソコン勉強会の皆さん定20人(申込順)持スマートフォン申2月10日(月)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ

郵便局で支援します



スマホ活用で^{お困り}ごとは ございませんか？



市は、日本郵便株式会社と連携し、お手持ちのスマートフォンを活用するための6つの支援サービスを提供しています。

- ①メールの作成方法
- ②インターネットの検索方法
- ③オンラインによる行政手続のデモ申請
- ④LINEアプリのインストール
- ⑤市公式LINEアカウントの登録
- ⑥たちかわごみ分別アプリのインストールと市粗大ごみ収集受付サイトの案内



6つのサービスメニューの中から、選んでください。

▶実施場所・申込方法=下表の郵便局。直接、または電話で予約してください▶持ち物=スマートフォン

郵便局名	所在地	電話番号
立川郵便局	曙町 2-14-36	☎0570 (943) 458
立川錦町四郵便局	錦町 4-11-18	☎(522) 9854
立川大山郵便局	上砂町 3-11-17	☎(535) 0771
立川西砂郵便局	西砂町 5-26-1	☎(531) 4701
立川柏町郵便局	柏町 4-51-1	☎(535) 0795
立川幸郵便局	幸町 1-13-2	☎(535) 0773
立川富士見六郵便局	富士見町 6-15-2	☎(523) 9981

問情報推進課・内線3205

スマートフォン体験会

初心者の方、スマートフォンを持っていない方向けです。①②基本操作と情報収集(インターネット、ニュース、動画等)③基本操作とコミュニケーション(LINE等SNS、チャット、ビデオ通話等)対60歳以上の市民の方時①3月12日(水)②3月13日(木)③3月14日(金)、いずれも午前9時～正午場西砂学習館定各20人(申込順)持スマートフォン(お持ちの方)申2月12日(水)から西砂学習館☎(531)0431へ

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時・場▷2月19日、3月5日の水曜日、午前10時から=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷2月19日(水)午後6時30分から=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

たちかわ健康体操 健康寿命を延ばそう！

音楽にあわせて、口や全身を動かします。

動画配信中



問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

健康 Q & A 602

Q 歯は痛くないのですが、歯と歯の間に食べ物がよく挟まります。そのままにしておいてもよいでしょうか？

A 口の中のトラブルとして、食事の中に菜っ葉などの食材が歯と歯の間に挟まることがあります。食べ物が挟まる原因には、主に次の2つがあります。

●歯によるもの むし歯になりやすいところとして、歯の溝のほかに、歯と歯が隣り合っている部分(隣接面)が挙げられます。隣接面には歯ブラシの先端が届きにくいからです。歯の表面にはエナメル質がありますが、初期のむし歯が針先のような小さな穴でも、普段の力で噛んでいるにもかかわらず、歯と歯の間のエナメル質が少しずつ欠けて、内部がえぐられていき

ます。こうなると、食べ物が挟まりやすくなります。

●歯ぐきによるもの 健康な歯と歯は適度な接触具合で隣り合っていますが、歯を支える土台としての歯ぐきが歯周炎でブヨブヨしてくると、歯と歯の間に隙間ができてしまいます。この結果、食べ物が挟まるようになります。

このように、食べ物が歯に挟まるのは、歯と歯ぐきのどちらか一方、または両者に原因があると考えられますので、早めに歯科を受診することをお勧めします。

《立川市歯科医師会・山本隆史》

健康日程表

健康相談 1人30分場健康会館

- 2月20日(休)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)
 - 3月4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

- 2月26日(水)、3月26日(水)=健康会館
- 3月5日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- 4月2日(水)=西砂学習館(直接会場へ)

☎健康会館で行う相談のみ、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。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。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。

問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。





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。

市内文化財散歩「柴崎分水を歩く」

柴崎分水に沿って歩きながら分水の歴史について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3月16日(日)午前9時～午後0時30分ごろ（小雨実施）場J R青梅線西立川駅公園口集合、柴崎市民体育館解散（約5km）師立川市文化財保護審議会副会長・小坂克信さん定15人（申込順）持歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ申2月10日(月)から電子申請で申し込んでください問歴史民俗資料館 ☎(525)0860

地域猫活動学習会「人と動物のために…動物と福祉について」

動物、福祉双方の観点から、地域猫に関するさまざまな問題や課題への取り組みを学びます時3月8日(土)午前9時30分～11時30分場高松学習館師一般社団法人ワンウェルフェア代表理事・渡辺和弘さん定20人程度（申込順）申電話か電子申請で環境対策課環境推進係・内線2244へ

第39回 みんなの錦まつり		
いずれも場錦学習館。申マークの催しは、2月12日(水)から同館 ☎(527)6743へ（申込順）。そのほかは直接会場へ		
作品展	内 容	日 時
	同館で活動するサークルの皆さんの作品を展示します。陶芸作品などの実費頒布も行います。	▷3月1日(土)正午～午後4時 ▷3月2日(日)午前10時～午後3時
公開教室・体験教室	内 容	日時、費用、定員など
	弦楽カルテット	公開教室（練習風景の公開）時▷3月1日(土)午後1時～5時 ▷3月4日(火)午前9時～午後5時
	DVD鑑賞会	終末医療を題材に描くヒューマンドラマ「終の信託」を鑑賞時3月2日(日)午後1時30分～4時
	太極拳	時3月3日・17日の月曜日、午前10時～11時30分持運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物
	社交ダンス	時3月3日・17日の月曜日、午後1時30分～3時持上履き
	ミニテニス教室	時3月5日・19日の水曜日、午後2時～3時持運動ができる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
	申紙芝居屋の劇団 どんどこ座による紙芝居づくり	時3月5日(水)午前10時～正午定15人費300円（材料代）
	申カラオケレッスン	練習風景の公開時3月6日(木)・20日(木・祝)、午後1時30分～4時定4人
	ヨーガ教室(女性)	時3月7日・14日の金曜日、午前10時～正午持動きやすい服装、ヨガマット（バスタオル）、飲み物
	十文字自彊術	自彊術の31動作を習得して、健康長寿を目指しています時3月7日・14日の金曜日、午後2時～3時30分
	俳句	公開句会時3月11日(火)午後1時～5時
	パソコン教室	公開教室時3月11日・25日の火曜日、午前10時～正午
	パソコン相談室	分かる範囲でお答えします時3月11日・25日の火曜日、午後1時～3時持パソコン（お持ちの方）
	申コーラス体験	発声練習、合唱時3月14日・28日の金曜日、午後2時～4時定10人
	囲碁・将棋	時3月18日・25日の火曜日、午後1時～5時
	ダンスレッスン	時3月20日(木・祝)・27日(木)、午後2時～3時30分持ダンスシューズ
	社交ダンス	時3月21日(金)午後1時30分～3時
	リズム体操	時3月22日・29日の土曜日、午前9時30分～11時持動きやすい服装、室内用運動靴、ヨガマット（バスタオル）、飲み物
	フラワーアレンジメント	イースターアレンジ時3月25日(火)午前10時～正午

『中央線沿線物語』の著者が語る、立川・国立・国分寺ゆかりの著名人たち

『中央線沿線物語』の著者である講師から、立川、国立、国分寺といった中央線ゆかりの著名作家、文化人の知られざるエピソードを聞きます時2月24日(月・休)午後2時～4時場中央図書館4階会議室師元松蔭大学観光文化学部教授・嶋津隆文さん定20人（申込順）申2月11日(火・祝)午前9時～20日(休)に、「立川市図書館」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 ☎(528)6800

みんなの講座「ゲームを作ってみよう！」

ゲーム制作者である講師が、ゲーム作りを通してプログラミングやパソコンを使いこなす楽しさを伝えます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会対小学生～高校生（小学生は保護者同伴推奨）時3月30日(日)午後2時～4時場幸学習館師エンジニア・田端啓一さん費300円（受講料）定20人（抽選）持ノートパソコン（Windows、Mac、Chromebook）申2月10日(月)午前9時～3月9日(日)に電子申請で申し込んでください問生涯学習推進センター ☎(528)6872

みんなの講座「ITエンジニアになろう！暮らしやすい立川で在宅勤務」

在宅勤務を実践する講師が、ITエンジニアに必要なスキルやキャリアを築くためのテクニックをプログラミング演習を交えながら伝授します。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会時3月22日(土)午後2時～4時場幸学習館師エンジニア・田端啓一さん費300円（受講料）定20人（抽選）持ノートパソコン（Windows、Mac、Chromebook）申2月10日(月)午前9時～3月9日(日)に電子申請で申し込んでください問生涯学習推進センター ☎(528)6872

防災講座・内水ハザードマップを見て水害に備える



新たに発行された「内水ハザードマップ」を見て、自宅や周辺地域の危険度や水害に対する備えを学びます時3月1日(土)午後2時～4時場高松学習館師立川災害ボランティアネットの皆さん定20人（申込順）持スマートフォンまたはタブレット端末申2月12日(水)から電話か電子申請で高松学習館 ☎(527)0014へ

平和人権16ミリフィルムロードショー「SAWADA」

「SAWADA 青森からベトナムへ～ピュリッツァー賞カメラマン沢田教一の生と死」を上映します。直接会場へ時3月1日(土)午後2時～4時場西砂学習館定50人（先着順）問西砂学習館 ☎(531)0431

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える応援者を養成します対市内在住・在勤・在学の方時2月15日(土)午前9時～10時30分場至誠キートスホーム（幸町4-14-1）定15人（申込順）申氏名、連絡先を、電話、またはEメールで北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339 e-h-saiwai@shisei.or.jpへ

たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

場

たちかわ創造舎

HP

「たちかわ創造舎」で検索

●ほうかごシアター 紙おしばい「こだぬききょうだいのおつかい」

くちびるの会による演劇「紙おしばい」を好評につき再演します。大きな紙芝居を背景に場面を切り替えながら、少人数の俳優が演じます時3月15日(土)午前11時開演費400円（中学生以下200円、3歳以下無料）申「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問たちかわ創造舎 ☎(595)6347

●イギリス製の折りたたみ自転車・ブロンプトンのファン・ミーティング

ブロンプトンの愛好者が集うミーティング。情報交換や写真撮影など、参加者同士の交流が楽しめます。直接会場へ時3月8日(土)午前10時～正午問ブロンプトン・イン・パレス e.brompton.in.palace@gmail.com

ワールドクッキング コロンビア料理

アレパ（トウモロコシ粉で作るパン）とチョリソー、パタコンピサオ（揚げバナナ）などを作ります。NPO法人たちかわ多文化共生センターと共催時3月1日(土)午前11時30分～午後3時30分場柴崎学習館師コロンビア出身・中原アスセナさん費1,000円（材料代）定16人（申込順）持エプロン、三角巾、タオル申2月10日(月)～21日(金)にEメールにイベント名、氏名、電話番号、Eメールアドレスを書いて、たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310 e.tmc@poppy.ocn.ne.jpへ問市市民協働課多文化共生係・内線2632

パソコンスキルアップ講座「パソコンを活用しよう」

BGM付きの動画を編集します対文字入力ができる方時3月4日(火)・5日(水)、午前10時～正午（全2回）場西砂学習館師西砂パソコン倶楽部の皆さん費1,000円（テキスト代）定10人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）持ノートパソコン（Windows10以降）、マウス、筆記用具申2月12日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

東京女子体育大学公開講座

●陸上競技 走・跳・投、さまざまな種目にチャレンジして自分の可能性を広げましょう対小・中学生時3月22日(土)午後2時～4時場東京女子体育大学（国立市）師同大学教授・櫻田淳也さんほか費200円（傷害保険料）定50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問市生涯学習推進センター ☎(528)6872

市公式LINE友だち募集中

災害や子どもの見守り情報、イベント情報などを発信



 @tachikawa_tokyo

問広報課・内線2747

5 広報たちかわ

令和7年(2025年)2月10日

立川市役所（〒190-8666）立川市泉町1156-9 ☎042(523)2111(代表) Fax042(521)2653

催し

財団どこでもステージ「こま名人のたけちゃんがやってくる!!」

学齡前の子どもも鑑賞できます。こま回しのプロによる公演と体験です。出演は、こまのたけちゃん。直接会場へ 時2月22日(土)午後2時開演(午後1時40分開場) 場若葉児童館 定80人(先着順) 問立川市地域文化振興財団 ☎(526)1312

みんなでポッチャ

パラリンピック競技でもあるポ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3月1日(土)午前10時～11時30分 場かみすな福祉相談センター 定20人(申込順) 特飲み物 申かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

第6回「立川の農」写真コンテスト展示会

立川農業の魅力発信を目的として実施した「立川の農」写真コンテストの応募作品を展示します。直接会場へ 時・場▷2月20日(木)まで、午前9時～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) = 市役所1階多目的プラザ▷2月27日(木)～3月7日(金)、午前8時30分～午後8時(3月7日(金)は正午まで。土曜・日曜日は午後5時まで) = 窓口サービスセンター多目的スペース 問産業振興課農業振興係・内線2650

うどの即売会と野菜の直売会

市内で収穫され、品評会に出品されたうどを展示・即売します。立川産野菜の直売も。直接会場へ 時2月21日(金)午前11時から 場市役所1階多目的プラザ 問産業振興課農業振興係・内線2650

バスで行く！かんきょうスタディツアー

貸し切りバスで「がすてなーに ガスの科学館」と「東京都虹の下水道館」(いずれも江東区)を見学して、環境について学びます 対小学生以上の市民の方(小学1年生～3年生は保護者同伴) 時3月15日(土)午前8時～午後4時30分ごろ 場女性総合センター正面玄関前集合・解散 定20人(申込順) 特昼食、雨具、筆記用具 申電話か 電子申請で環境対策課環境推進係・内線2244へ

ファーレ立川ぴかぴかアート清掃

アートを身近に感じながら作品を清掃します 対小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 時3月2日(日)午前9時50分～午後1時(雨天時は3月9日(日)に延期) 場女性総合センター1階ロビー集合 定15人(申込順) 申「ぴかぴかアート清掃参加希望」、参加者全員の住所・氏名・電話番号・延期時の参加の可否を、Eメールでファーレ倶楽部 efareclub@gmail.comへ 問市地域文化課・内線4501

飼い主のいない猫相談会

直接会場へ 時3月4日(火)午後1時30分～3時30分 場市役所1階多目的プラザ 問環境対策課環境推進係・内線2244

子ども・子育て

廃材を使って工作をしよう！

直接会場へ 対市内在住の未就学児と保護者 時3月2日(日)午前10時30分～正午 場子ども未来センター 師造形講師・中村智代さん 問子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

消費者的目「〇〇ペイで返金します」は詐欺の可能性が有ります!! 第216回

相談事例 某アーティストの過去のツアーグッズを販売しているサイトを見つけたので、購入し、代金は指定された個人口座に前払いで振り込みました。すると販売事業者から「欠品となったため、〇〇ペイで返金する。担当者とSNSでやり取りするように」と連絡が来ました。その後、担当者から〇〇ペイのアカウントを作成するように指示され、金額も入力しました。しかし後から、返金ではなく逆に相手方に送金をしたことに気がつきました。販売事業者にメールしても返信がなく、電話も通じなくなってしまいました。(50代 女性)

「ネット通販で欠品を理由に〇〇ペイで返すと言われたが相手に送金していた」という相談が寄せられています。いったん支払ってしまうと返金されることはありません。被害に遭わないために問題のあるサイトの主な特徴を知っておきましょう。・販売価格が大幅に値引きされている。・販売事業者の名称や住所、電話番号、代表者名が通販サイトに表示されていない。表示されていても虚偽、無関係の情報である。・通販サイトで支払い方法が代引き配達や口座前払いしか選択できない。もしくはカード決済を選択していても代引き配達、個人名義の口座前払いに一方的に変更される、など。ネット通販は利用前に「特定商取引法に関する表記」で事業者名や住所、電話番号、返品特約等をよく確認し、少しでも怪しいと感じたら購入するのはやめてください。いったん提供した個人情報を取り戻すことが困難で、悪用される恐れもあるため、十分に気をつけましょう。

困ったときは 立川市消費生活センター ☎(528)6810へ 相談は、市内在住・在勤・在学の方が対象です。

講演会「子どもに本をつなぐこと、子どもの本を楽しむこと」

図書館員として、現場で子どもたちと触れ合い、子どもに本を手渡すことの大切さや楽しさを実感した講師から、子どもと本を楽しむことや大人の役割についてお話を聞きます 時3月2日(日)午後2時～4時 場中央図書館 師大学講師・汐崎順子さん 定30人(申込順) 申2月13日(木)午前10時から「立川市図書館」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 ☎(528)6800

0歳からのわくわく音楽会

泣いてもぐずっても大丈夫。一緒に歌ったり体を動かしたり、参加型のコンサートです。出演は、メゾソプラノ・山西さや香さん、ピアニスト・越山沙千子さん 対0歳～小学生の子どもと保護者(小学4年生～6年生は1人での参加も可) 時3月22日(土)午前11時～11時45分(午前10時45分開場) 場幸学習館 定50人(申込順) 申2月12日(水)から 電子申請で申し込んでください 問幸学習館 ☎(534)3076

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は手形・足形スタンプも。直接会場へ 対市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者 時3月6日(木)午後1時30分～3時 場子ども未来センター 問子育て支援事務室 ☎(529)8664

ホースセラピー

直接会場へ 対市内在住の未就学児と保護者 時3月13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

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

●2月キッズイベント 国際教育文化交流ビエンベニード会が主催。ぬり絵や折り紙を楽しめるキッズイベントです。上手にできたら、いちごアメのプレゼントも 対3歳～12歳の方 時2月28日(金)午後2時から 場幸学習館 定10人(申込順) 申国際教育文化交流ビエンベニード会 e silverlima36@yahoo.co.jpへ ●山登りで健康寿命を延ばしましょう HC Wild Berryが主催。標高1,003メートルの百蔵山(山梨県大月市)に登ります。会の活動は「立川市ワイルドベリー」のホームページをご覧ください 対原則として65歳以下の方 時3月16日(日)午前7時30分～午後4時 場JR立川駅集合 費200円(保険料。ほかに交通費がかかります) 定10人(申込順) 申2月20日(木)までに齋藤さん e tachikawa.hcwb.saito@gmail.comへ ●見えない世界を楽しもう あそぼう会が主催。まちで視覚障害者に会ったとき、どのように声をかけたらいいのか、具体的な方法などを学びます 時3月23

小動物とわくわく体験

ヤギ、ウサギ、パンダマウスなどと触れ合います 対市内在住の未就学児と保護者 時3月8日(土)▷午前10時30分～11時▷午前11時10分～11時40分 場子ども未来センター 定50組(申込順) 申2月12日(水)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

わ!わ!わ!たちかわ～立川の子育て団体を知ろう!話そう!

市内で活動している子育て団体をゲストに迎え、パネルディスカッション形式での活動報告と参加者を交えたワークショップを行います。子育て・いれかわりたちかわり実行委員会と共催 時3月1日(土)午後1時～3時 場たましんRISURUホール地下1階展示室 申申込フォーム(下2次元コードからアクセス可)で、いれたち事務局へ 問市子ども家庭支援センター ☎(528)6871

子育て応援ブック「Hi ちーず」をご活用ください

子育てに関するさまざまな情報をまとめています。子育ての不安・悩みの相談先や、子育て支援情報のほか、地図情報も充実しています。ぜひご活用ください▷配布場所=子ども未来センター、市役所1階(子育て推進課、保育課、市民課)、窓口サービスセンター、健康会館、女性総合センター、各連絡所、各子育てひろば、各図書館、各地域学習館、市内保育施設・幼稚園 問子ども家庭支援センター ☎(528)6871

日(日)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 費300円(参加費) 定9人(申込順) 申奥澤さん ☎080(5007)7877へ ●スカウト募集に関する説明会 立川市ボーイ・ガールスカウト育成会が主催。ボーイスカウト、ガールスカウトの活動内容を説明します。入団希望者には入団案内を行います。直接会場へ 対小学校入学1年前～高校生世代の方と保護者 時2月16日(日)▷午後1時30分から▷午後2時から▷午後2時30分から 場柴崎学習館 問同会(至誠学園内)・高橋さん ☎(524)2601 ●第2回立川市民健康麻雀大会 ▶参加者募集=対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 時4月12日(土)午前9時30分～午後5時 場明治安田生命立川ビル5階会議室(曙町2-17-3) 費1,000円(参加費) 定60人(抽選。結果は3月末日までに連絡) 申3月15日(土)までに、Eメールに件名「大会参加」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加グループ名を書いて高橋さん e tachikawa.taikai@uqmobile.jpへ ▶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 時月1回～2回、午前10時～正午 場総合福祉センター 定20人(申込順) 申高橋さん ☎080(4623)2616へ

お知らせ

第31回たちかわアートギャラリー展作品募集

5月17日(土)～25日(日)に開催する市民のための絵画展で展示する作品を募集します。くわしくは市役所(1階総合案内)、各地域学習館などで配布している募集要項をご覧ください。市内在住・在勤・在学、または市内で絵画活動をしている、おおむね16歳以上の方。3月28日(金)(消印有効)までに「立川市地域文化振興財団」のホームページから申し込むか、申込用紙を直接または郵送で立川市地域文化振興財団「アートギャラリー展」係(〒190-0022 錦町3-3-20) ☎(526)1312へ



国民健康保険の医療費通知を希望の方にお送りします

令和6年1月～12月に受診した医療費等の一覧を、希望する方に送付します。電話、または申請書(市ホームページからダウンロード可)を郵送して申請してください。この通知は、受診等の確認ができるほか、確定申告等の医療費控除にも利用できます。ただし、医療機関からの保険請求の遅延等の理由により内容が不足していたり、金額が異なっていたりする場合は、領収書で補う必要があります。申告については、税務署等にお問い合わせください。保険年金課医療給付係・内線1424

立川市からの転出届はオンラインで！

3月から4月は引っ越しのシーズンのため、窓口が混雑し、待ち時間が長くなることが予想されます。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーアプリからオンラインで転出の手続きができます。なお、転出に伴う各種の利用制度等については、市役所の各窓口で別途手続きが必要になる場合がありますので、くわしくは市ホームページをご確認ください。また、転入先の市区町村では、窓口での転入届の手続きが必要です。電子証明書(2種類)が有効なマイナンバーカードをお持ちで、日本国内で引っ越す方。市民課窓口係・内線1371



令和7年度「ちょこっと共済」加入申込受付中

「ちょこっと共済」は、交通事故にあったときに見舞金を受けられる制度です。下記の申込場所でお申し込みください。3歳～14歳の方は市負担でBコースに自動加入しています。▶▶Aコース＝年会費1000円。見舞金4万円～300万円▶Bコース＝年会費500円。見舞金2万円～150万円▶申込場所▶生活安全課(市役所2階54番窓口)▶窓口サービスセンター▶各連絡所。なお会費の支払いがある方は、インターネット(下2次元コードからアクセス可)、市内金融機関(ゆうちょ銀行と一部金融機関を除く)でも申し込みます。生活安全課生活安全係 ☎(528)4376



一人暮らし高齢者調査にご協力ください

市は、一人暮らしの方の生活状況や健康状態を把握し、緊急時の安否確認や災害時の支援に役立てるため、実態調査を行います。ご協力をお願いします。▶対象＝2月1日時点で70歳以上の一人暮らしの方▶調査期間＝2月～4月▶調査方法＝地区を担当する民生委員が訪問、または電話によって聞き取ります。地域福祉課地域福祉推進係・内線1470

リサイクルショップ西砂をご利用ください

粗大ごみ等として収集した家具や自転車、生活雑貨を修理・清掃し、総合リサイクルセンタープラザ棟1階で販売しています。▶営業時間＝午前10時～午後4時(月曜日を除く)▶リサイクルショップ西砂 ☎(569)3666、ごみ対策課 ☎(531)5518

官公署・その他

高齢ドライバー交通安全セミナーで運転寿命を延ばしましょう

交通事故の実態や自分の体について知り、より長く安全に運転を続けてみませんか。安全運転シミュレーターの体験も。市内在住・在勤の65歳以上の方。3月6日(木)午後1時～4時。場所：ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16) 講師：NPO法人高齢者安全運転支援研究会の皆さん。定員40人(抽選)。3月21日(金)(消印有効)までに、都ホームページから申し込むか、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、運転頻度を書いて東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部総合推進課(〒163-8001 住所記入不要) ☎03(5388)3124へ

STEM分野の魅力発見「オフィスツアー」

STEMとは、科学、技術、工学、数学の総称です。進路の選択肢拡大を目的に、STEM分野で働く魅力を伝えるオ

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①2月18日(火)▶午後2時から▶午後3時から②2月25日(火)▶午後2時から▶午後3時から。場所①若葉会館②コトリンク(柴崎町3-9-2) 定員各2組(申込順) 申込立川市斎場 ☎(524)1998へ

「たちかわ若者サポートステーション」の出張相談

15歳～49歳の方の就労に関する相談に応じます。働くことに踏み出した方たちと向き合い、「働く」と「働き続ける」をお手伝いします。直接会場へ。3月10日(月)午前9時30分～午後4時30分。場所：市役所1階多目的プラザ。たちかわ若者サポートステーション ☎(529)3378、市子ども育成課青少年係・内線1306

フィスツアーを行います。オフィス見学会、女性社員によるパネルディスカッション、個別質問会等を実施。市内在住・在学の女子中高生。時①3月26日(水)午後1時～4時②3月27日(木)午後1時～4時。場所①セガサミーホールディングス(品川区)②SUBARU(三鷹市) 定員①50人②36人(いずれも抽選) 申込「オフィスツアー 東京都」のホームページから申し込んでください。都男女平等参画課 ☎03(5388)3189



《お詫びと訂正》
1月25日号11面「湖南衛生組合競争入札参加資格登録申請を受け付けます」の記事に誤りがありました。入札参加資格登録申請を受け付けているのは、正しくは「建設工事」です。お詫びして訂正します。

たちかわ競輪開催日

●GI・豊橋全日本選抜＝2月21日～24日 ●伊東温泉FI・ガールズ＝2月22日～24日 いずれも場外発売
開催案内・レース結果 ☎050(3355)4703

市長コラム

子は立川の宝

かつて、子は国の宝、教育は100年の計とよく言われました。私は、立川の子どもたちに多様な学びの場、社会との係わりの場、社会を生き抜く力を身に着ける場を確保したいと考えています。子どもたちのいじめや不登校等の問題は立川市にも存在し、後者は都内でも顕著な状況にあります。立川市は、昨年4月より学校給食の無償化を始めました。まず保護者負担(年間約5万円)の軽減が主目的でしたが、ある中学校の校長先生から「給食代を無償化してくれたので、不登校の生徒に給食だけでも食べにおいでと呼び掛けたところ、数人の生徒が学校に来るようになった」との話を聞き、思わぬ効果に嬉しくなりました。

そんな折、学校給食課の係長から「共同調理場で【長期欠席児童への給食提供】をやってみたい」と私に提案がありました。昨年から試行実施をしていましたが、今年1月より中学生へも拡大し、事前申込制を無くすなど方法も改善したところ、関心を持って参加するご家庭が増えてきたとのこと。

くわしくは2次元コードから。息苦しさを感じる児童・生徒や保護者の皆様には、気晴らしでも構いませんので是非お立ち寄りください。「立川の宝・子どもたち」の明日への扉を共に開きましょう。



立川市長 酒井大史

令和7年(2025年)2月10日(毎月10日・25日発行)

広報たちかわ

ここが大好き立川

vol.116

写真は随時募集中!
くわしくは、市ホームページへ

たちかわ

謹賀新年 2025

「くるりんと娘」

ペンネーム ゆづりんさん

市報のくるりんがお正月バージョンでかわいくて、癒やされました。読んでいたら、目の前に1歳の娘もいたので、写真を撮りました。

体を動かし、健康に

運動は健康的な生活を送るためには、必要不可欠です。
ウォーキングや体操で、強い体を手に入れませんか。

しなやか健康ボディを作る！
ストレッチ&エクササイズ

しなやかで丈夫な体づくりのためのストレッチとエクササイズをします定60歳以上の市民の方時3月3日・10日・17日の月曜日、午前10時～11時30分(全3回)場曙福社会館師フィットネストレーナー・山賀里咲さん定12人(申込順)持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、長めのタオル(スポーツタオルなど)、飲み物申2月10日(月)から曙福社会館☎(529)8567へ

インストラクターと始めよう
ラフ&タフ体操教室

運動が苦手、体力の衰えを感じる方のための教室です。ストレッチやリズム体操をします定次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)時4月～7月の原則月3回の火曜日、午後1時30分～3時(全12回)〔全日程は市ホームページをご覧ください〕場立川競輪場定20人(抽選)持動きやすい服装、飲み物申2月10日(月)～3月10日(月)に電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

歩いて体を健康に
ウォーキング講座

ウォーキングのフォームを学んだ後に、泉市民体育館から立川市役所周辺をインストラクターとウォーキングします時2月28日、3月21日の金曜日、午前10時～正午ごろ(雨天の場合は泉市民体育館で簡単な講座を行います)場泉市民体育館集合・解散(約5km)定各20人(申込順)持歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物申2月10日(月)から健康推進課地域支援係☎(527)3272へ

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)

日程、費用等は下表のとおり定18歳以上の市内在住・在勤・在学の方場泉市民体育館定各100人(抽選)申2月21日(金)〔必着〕までに、電子申請、または往復はがきにクラス名(1クラスにつき往復はがき1枚。1人2クラスまで)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館〔〒190-0015泉町786-11〕☎(536)6711へ

	クラス名	時間	期間	参加費
水曜	1部 軽体操	午前10時～11時	4月2日～7月30日(全18回)	3,600円(現金のみ)
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		
	3部 軽体操	午後1時～2時		
	4部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分		
	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	4月4日～7月25日(7月18日を除く、全16回)	3,200円(現金のみ)
	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	4月5日～7月26日(5月3日・24日・31日、6月7日・28日、7月5日を除く、全11回)	2,200円(現金のみ)
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		

軽体操・みんなでストレッチ教室(練成館)

柴崎市民体育館の工事に伴い、練成館で行います。日程、費用等は下表のとおり定18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(富士見町・柴崎町・錦町・羽衣町在住の方を優先)場練成館定各35人(抽選)申2月21日(金)〔必着〕までに、電子申請、または往復はがきにコース名(1コースにつき往復はがき1枚)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館〔〒190-0015泉町786-11〕☎(536)6711へ

	コース名	時間	期間	参加費
月曜	月曜みんなでストレッチ	午前9時～10時	4月7日～7月28日(5月5日、7月21日を除く、全15回)	3,000円(現金のみ)
	月曜軽体操	午前10時30分～11時30分		
火曜	火曜みんなでストレッチ	午後1時～2時	4月1日～7月29日(4月29日、5月6日を除く、全16回)	3,200円(現金のみ)
	火曜軽体操	午後2時30分～3時30分		