



[主な内容] ▶3面 孤独・孤立対策就労支援事業 ▶5面 認知症サポート検診普及啓発イベント

熱中症にご注意！ 暑いときはひと涼みスポットに お立ち寄りください

涼める場所が
あって助かった～



このポスターが
目印

くわしくは6・7面へ

物価高への総合対策

燃やせるごみ専用袋を全戸配布します。くわしくは4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

また下記ファクスまでお申し込みください

「ひきこもり」の方、生きづらさを感ずる方を支援します



問地域福祉課地域包括ケア推進係・内線1473

「ひきこもり」は、「さまざまな要因の結果として社会的参加を回避し、おおむね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形で外出をしている状態も含む)を指す概念」と定義づけられています。

ひきこもり状態にある方やご家族は、それぞれ異なる経緯や事情を抱えていて、生きづらさと孤立の中で日々葛藤しています。周りの人の理解も含めて、本人が身体的にも精神的にも安心できる場所があることが大切です。

地域福祉課は、社会的孤立の防止を目指して、ひきこもり状態にある方にあった居場所や役割を見いだすお手伝いをします。

「相談ください」

地域福祉課で

は、ひきこもりの方、生きづらさを感ずる方からの相談を受け付けています。



部屋から出られなくなってしまう方、生きづらさを抱えて友人、知人、家族との関わりをもたなくなってしまう方、ぜひご相談ください。また、ひきこもってしまった方の家族や支援をしている方の相談も受け付けています。支援の方法に悩んでいる方はご連絡ください。

居場所の出前

ひきこもりの方、生きづらさを感ずる方の居場所づくりに豊島区で取り組んでいる団体が、立川でも「1日居場所」を実施します。参加者同士で日々のこ

とや不安などを話す交流会や個別の相談コーナーも設けます。対ひきこもりの方、生きづらさを感ずる方、経験者、家族、支援者など時9月25日(木)午後1時30分～4時30分場柴崎学習館定10人(申込順)

申9月19日(金)までに、電話、またはEメールでNPO法人楽の会リーラ03(5944)5730(水曜・金曜日の午後1時～5時)info@rakukai.comへ

家族の懇談会 「ゆんたく・立川(ひきこもり地域家族会)」

ひきこもりや発達障害など、生きづらさのある方の家族同士が自由に思いを分かちあう、共感をベースにした懇談会を市内で定期的に行っています。申込方法等、くわしくはお問い合わせください。

時原則として毎月第4土曜日、午後2時～4時場総合福祉センター

問ゆんたく・立川otosobi.koton@gmail.com

後期高齢者医療制度「自己負担割合2割」の方への外来医療の負担軽減措置(配慮措置)は終了します

令和4年10月から実施していた後期高齢者医療制度の自己負担割合が2割の方への外来医療の負担軽減措置(配慮措置)は9月30日で終了します。

自己負担割合が2割の方は、10月1日以降、外来医療における自己負担額の1か月の上限は1万8000円になります。

問保険年金課医療給付係・内線1399

「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」の公表と意見等の募集

東京都と特別区、26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめました。今後この「中間のまとめ」に対する皆さんのご意見・ご提案も参考に、整備方針を策定していきます。

「中間のまとめ」は、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、都市計画課(市役所2階73番窓口)、都ホームページ、市ホームページでご覧になれます。

●ご意見・ご提案の提出方法
8月29日(金)「消印有効」までに、直接、または郵送、ファクス、Eメールで次の提出先まで。都ホームページのフォームメールも利用できます。く

わしくは都ホームページ、市ホームページ



シをご覧ください。

●ご意見・ご提案の提出先 〒163-8001東京都庁東京都都市整備局都市基盤部街路計画課03(5388)1354 eS000179@section.metro.tokyo.jp

問都市計画課・内線2366、都都市整備局都市基盤部街路計画課03(5388)3379

令和8年度小・中学校指定校の変更を希望する方は手続きを

令和8年度に市立小・中学校に入学する児童・生徒の保護者で、お住まいの地域ごとに指定される学校(指定校)の変更を希望する方は、次の手続きをしてください。

●小学校に入学予定の方 8月上旬に指定校変更の希望調査票をご自宅に郵送しました。指定校変更を希望する方は、8月29日(金)までに、電子申請で回答してください。直接、または郵送で提出する場合は、8月29日(金)「消印有効」までに学務課学務係(市役所2階61番窓口)へ。

●中学校に入学予定の方 在籍の市立小学校を通じて(市立小学校以外の方には郵送で)9月上旬にくわしいお知らせを配布します。

●指定校変更の要件 指定校を変更できるのは次のいずれかの場合です①自宅からの通学距離が指定校より短い隣接校に変更する②兄弟が在学する、もしくは卒業した学校に変更する③指定校変更により在学している小学校から、その小学校を通学区

域とする中学校に入学する

心配なご近所さんに気づいたら… 見守りホットラインにご連絡を！

コール おお通報
042(506)0024

市は、子どもから高齢者まで支援を必要とする方が地域から孤立することなく安心して暮らせるよう、地域からの情報をキャッチする専用電話「見守りホットライン」を開設しています。内容に応じて、各担当につないで対応します。

「いつもと違うな」と心配なご近所さんに気づいたら、ご連絡ください。

緊急だと思ったら110番、119番へ！

問地域福祉課・内線1470

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。いずれも直接会場へ(先着順)。

●農業委員会総会 時8月25日(月)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
●生涯学習推進審議会 時8月29日(金)午後6時30分から場女性総合センター5階第2学習室定5人問生涯学習推進センター0527)5757

国民年金保険料の割引制度

国民年金保険料には、まとめて前払いすると割引になる、お得な制度があります。

くわしくは、「日本年金機構」のホームページをご覧ください。問日本年金機構立川年金事務所0523)0352

今月の納期

9月1日

市都民税・森林環境税第2期分国民健康保険料第2期分後期高齢者医療保険料第2期分介護保険料第2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



8月15日正午から、全国戦没者追悼式にあわせ、平和を願って1分間の黙とうをお願いします(総務文書課)

あなたの「やってみる」を応援します

孤独・孤立対策就労支援事業

市と認定NPO法人育て上げネットは、15歳～50代前半の方を対象に、「働く」をサポートするプログラムを開始しました。なかなか一歩を踏み出せない方、まずは「いろんなことを知ってみる・見てみる・やってみる」ことから始めてみませんか。

くわしくは「たちかわテミル」の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

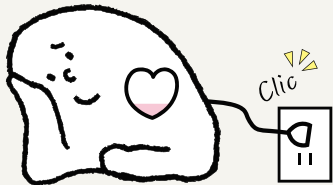


対象

- 市内在住・在勤・在学のおおむね15歳～54歳の方
- ハローワーク立川、たちかわ地域サポートステーションを利用したいと考えている方
- 上記の家族

1 ココロの充電スポット「たちかわテミル」

「たちかわテミル」は、ココロの充電スポットです。一歩踏み出したい方の居場所で、さまざまな体験プログラムに挑戦したり、専門スタッフに相談したりすることができます。利用にはメンバー登録が必要です(※原則毎週土曜日、午後1時～5時)たちかわテミル(認定NPO法人育て上げネット内(高松町2-9-22))



スペースに
居テミル



ただそこに居てみる。
自分のペースでゆったり
過ごせます。

プログラムに
参加しテミル



興味があったらプロ
グラムに参加してみる。
その日の気分で参加で
きます。

スタッフと
話しテミル



お話したい、モヤモヤ
している…そんなとき
はスタッフと話してみ
る。

ゲームスペース

まんが
ボードゲーム

Wi-Fi・電源
あります

日用品・食料品
持ち帰れます

お茶スペース

2 ちょこっとはたらく相談

「はたらく」についてご相談いただけます。相談方法は対面相談かオンライン相談を選べます。予約優先。空きがあれば予約なしでも利用できます▶相談日時＝毎月第4金曜日、午前10時～午後4時(1人1時間。最終受付は午後3時)▶対面相談場所＝窓口サービスセンター

予約は
こちらから



お仕事に関する悩みを聞かせていただき、
一人ひとりに合ったお仕事や働き方を一緒に考えていきます

仕事についての漠然とした不安を抱えている方
家庭との両立がしやすい働き方を検討したい方などに



マイナンバーカード、電子証明書の更新時期が近づいた方に更新手続きのお知らせを送付しています。有効期限を過ぎると電子証明書を使った申請手続き等ができなくなります。

■マイナンバーカードの更新
お知らせに同封されている交付申請書を郵送、またはオンラインで申請してください。申請

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限通知が届いた方へ

問戸籍住民課・内線1375



●申込方法 8月12日(火)から電話、または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

●場所 戸籍住民課(市役所1階13番窓口。土曜・日曜日は西玄関からお入りください)

●持ち物 交付通知書、本人確認書類(2点)、通知カードほか。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

●受付日時 8月12日(火)から13日(水)まで、午前9時～午後5時

●開庁日 9月7日(日)・20日(土)・28日(日) 午前9時～午後5時

●臨時交付 9月7日(日)・20日(土)・28日(日) 午前9時～午後5時

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

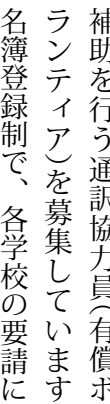
●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

マイナカードの更新時期が近づいた方に更新手続きのお知らせを送付しています。有効期限を過ぎると電子証明書を使った申請手続き等ができなくなります。

■マイナンバーカードの更新
お知らせに同封されている交付申請書を郵送、またはオンラインで申請してください。申請

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限通知が届いた方へ

問戸籍住民課・内線1375



●申込方法 8月12日(火)から電話、または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

●場所 戸籍住民課(市役所1階13番窓口。土曜・日曜日は西玄関からお入りください)

●持ち物 交付通知書、本人確認書類(2点)、通知カードほか。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

●受付日時 8月12日(火)から13日(水)まで、午前9時～午後5時

●開庁日 9月7日(日)・20日(土)・28日(日) 午前9時～午後5時

●臨時交付 9月7日(日)・20日(土)・28日(日) 午前9時～午後5時

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

●電子証明書更新 戸籍住民課で手続きをしてください(※更新対象者のマイナンバーカード(代理人の場合は、通知に同封されている委任状と代理人の本人確認書類1点(免許証等の写真付き身分証明書)が必要です))

●マイナカード作成には1か月程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

ごみを減らして、資源を生かす暮らしへ

— めざそう!ごみ減量と資源循環 —

これまでは「ごみを減らす」ことが重視されてきましたが、これからはもう一步進めて、「ごみの中の資源を生かす」ことが大切です。一人ひとりの意識と行動が、まち全体の環境と未来を変えていきます。捨ててしまう前に、まずは「分けて出す」ことから、もう一度始めてみませんか？

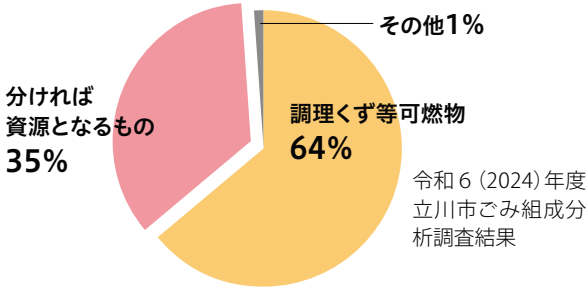
問ごみ対策課・内線6754



燃やせるごみに入れていませんか?もう一度分別を

家庭の「燃やせるごみ」の中には、本来なら資源として再利用できるものが多く含まれています。令和6(2024)年度立川市ごみ組成分析調査結果によると、燃やせるごみで出されたうち約35%が減量化・再資源化可能なごみで(右グラフ)、次の順に多く混入していることが分かりました。燃やせるごみに入れる前に資源ごみとして分別しましょう。

燃やせるごみ(家庭ごみ)の
平均排出割合(重量%)



令和6(2024)年度
立川市ごみ組成分
析調査結果

1 プラスチック9% 〔減量化+再資源化〕

→水で汚れを軽く洗い、においと色をある程度取り除くことでプラスチックとして出せるので、再資源化につながります。



2 資源化可能な紙類 (雑誌みなど)7% 〔減量化+再資源化〕

→紙資源(新聞・折込チラシ、段ボール・茶色紙、雑誌・本・雑誌み、牛乳等紙パック)は分別し、それぞれの収集日に出すことで再資源化につながります。



3 未利用食品6% 〔減量化〕

→食品ロス対策として、食品を買いすぎない、食べられる量を把握する、無駄なく食べる、賞味期限・消費期限を把握する、などの方法があります。



生ごみはしっかり 水切りしましょう

生ごみの約80%が水分です。水切りをするだけで、ごみの重さと量を大きく減らすことができます。ごみを処理する際に少ないエネルギーで燃やすことができます。



市の取り組み

「食品ロスの削減」

食品ロスを出さない取り組みとして「食べきり」や販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「てまえどり」の呼びかけのほか、フードシェアリングサービス「おたすけタベスケ立川」を導入しています。このサービスは、市内の飲食店や小売店(協力店)が、食品ロスになりそうな食品や食材を安く出品し、それらを購入したい利用者が閲覧・購入予約できるサービスです。

計画的な買い物や調理を心掛け、できることから取り組み、食品ロスを減らしていきましょう。

「おたすけタベスケ立川」
はこちら



Android



iOS

「ベランダたい肥づくり」

市内から集められたせん定枝と食品残さから「たい肥の素」を生産しています。その「たい肥の素」に、家庭で出た生ごみを混ぜることにより、ベランダなどでオリジナルのたい肥を作ることができます。生ごみの減量化につながるとともに、たい肥は園芸や野菜作りに役立ちます。「たい肥の素」を希望する方は、ごみ対策課にお問い合わせください。

夏季のごみ収集作業についての お願い

暑さによる熱中症予防のため、収集作業員は休憩やこまめな水分補給を行いながら作業に当たります。そのため、通常よりごみの収集に時間がかかる場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。



- ごみは、収集日当日の午前8時までに出してください。
- 収集日に複数品目の収集がある場合は、品目ごとに複数回に分けて収集します。また、収集車にごみが積みきれない場合は、一度ごみを降ろしてから、再び収集に向かいます。収集が終わるまで、しばらくお待ちください。
- ごみの収集作業員は、厳しい暑さの中で収集作業を行います。熱中症予防のため、コンビニ等で水分補給などの休憩を取ることがあります。ご理解をお願いします。

物価高への総合対策

燃やせるごみ専用袋を全戸配布します

市は、物価高に対する独自施策として、ささやかながら広く支援を図るために、「燃やせるごみ専用袋」を無料で全戸配布します。申請は不要で、所得による制限はありません。

10月中旬を過ぎても届かない場合は、ごみ対策課計画推進係にお問い合わせください。

問ごみ対策課計画推進係☎(531)5518(土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)

- 対象 7月1日現在、立川市に住民登録がある世帯
- 配布物 燃やせるごみ専用袋(10リットル。ロール式ではなく、平袋型で配布)
- 配布数 ・1人～2人世帯＝30枚入り1セット
・3人以上世帯＝30枚入り2セット
- 配布時期 8月下旬から順次(1か月程度を予定)
- 配布方法 郵送(ゆうパケットで郵便受けに配達)



9月は認知症月間
世界アルツハイマー月間



認知症サポート検診普及啓発イベント
オレンジフェス
認知症を中心に医療と介護のお祭りだ！

認知症になっても、適切な支援や治療を受けることで、いつまでも自分らしく生きられることが分かっています。認知症に対する正しい知識を身に付け、早期発見や治療方法について学ぶ機会とするため、さまざまな催しを開催します。立川市医師会と市が主催。
問市高齢政策課認知症対策係・内線1482

●マークは申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ。申込方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください。



午前9時30分～午後0時35分 大ホール

●在宅医療介護連携市民啓発シンポジウム
「これからの超高齢社会を生き抜く」

▶第一部＝作家・評論家の柳田邦男さん、医師・医学博士の川越厚さん、立川市医師会副会長・立川市在宅医療介護連携推進協議会会長の荘司輝昭さんによるシンポジウム▶第二部＝映画上映会「僕とケアニンとおばあちゃんたちと。」定300人(車いす席あり。定員を超えない場合は当日も受け付け)申9月19日(金)までに、電話または電子申請で市高齢政策課認知症対策係・内線1482へ

子ども未来センター広場
(たましんRISURUホール隣)

午前9時～午後4時

- 認知症を中心とした医療介護に関するテント展示
- スタンプラリー 対小学生以下の方。ゴールできたらプレゼントがもらえます(なくなり次第終了)



家族皆さんで
お越しください♪
くるりんも来るよ

キッチンカー、
ボッチャも楽しめます



内容は急遽変更となる場合があります。ご来場の前に市ホームページで最新情報をご確認ください。

認知症月間 その他の催し

認知症サポーターステップアップ講座

「認知症の人も、そうでない人も、ともに暮らせるまちづくり」について考えます。終了後ボランティア登録もできます対市内在住・在勤・在学で、市内でボランティア活動を希望する認知症サポーターの方時9月2日(火)午前9時30分～正午場市役所2階208・209会議室定30人(申込順)申8月18日(月)までに市高齢政策課認知症対策係・内線1482へ

認知症パネル展

市の事業や地域のサービスを紹介します。介護保険事業所利用者による作品展示も。先着で口バ隊長のマスコットをプレゼント。直接会場へ時9月1日(月)～5日(金)、午前8時30分～午後5時(最終日は午後3時まで)場市役所1階多目的プラザ



シルバー大学入学生を
追加募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は右表のとおり。受講は1人2講座まで。

●対象 9月1日現在、60歳以上の市民の方。各講座を初めて受講する方で▶デジタル一眼レフカメラ＝デジタル一眼レフカメラをお持ちの方▶ポールdeウォーク、健康吹矢、ゲートボール＝医師から運動を制限されていない方

●申込方法 8月15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(日中連絡がとれる番号)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月下旬に返信します。

会場	講座名	日時		人数	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木曜日	午前	2人	600円
	デジタル一眼レフカメラ	第2金曜日	午前	11人	900円
	水彩画	第3木曜日	午後	6人	3,000円
	木彫り	第2金曜日	午前	8人	10,000円
	絵手紙	第2水曜日	午前	4人	2,500円
	シャンソンを歌う	9月～3月の第1・第3月曜日(全14回)	午後	10人	—
	ポールdeウォーク	第2・第4火曜日	午前	9人	9,000円
幸福社会館	初級英会話(幸)-1年生	第2・第4火曜日	午前	7人	600円
曙福祉会館	俳句	第1水曜日	午後	9人	—
さかえ会館	ゲートボール※	第1・第3・第4火曜日	午後	3人	2,000円
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	3人	5,000円

初級英会話は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、シャンソンを歌うは午後2時～3時30分、ポールdeウォークは午前9時30分～11時30分、ゲートボールは午後1時～4時)※クラブ貸出可

熱中症は予防行動が大切です

健康推進課地域支援係・内線4029

予防のポイント

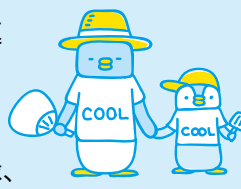
こまめに水分補給を

- 室内でも屋外でも水分・塩分をこまめにとる
- 入浴前後にも水を飲む
- 就寝時は枕元に水筒を置いておくのもおすすめ



涼しい服装をする

- 通気性のよい、吸湿・速乾性のある衣服を着る
- 帽子や日傘を使用する
- 熱を吸収しやすい黒、緑、青などではなく、白、黄色、薄いグレーなどの色の服を選ぶ



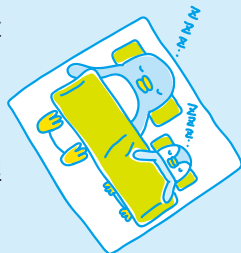
適切にエアコンなどを使う

- 気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、迷わずエアコンを使う
- 扇風機を併用して、室内全体に冷気を循環させるとより効果的



睡眠や栄養を十分にとる

- 栄養バランスの良い食事をとる
- 規則正しい生活を送る
- 体調の悪いときには無理をしない



暑さを避ける

- 暑い時間帯の外出を避ける
- なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける
- ひと涼みスポットなど涼しい場所でこまめに休む



周りの人への声かけ

- 家族、友人、職場などで声をかけあい、熱中症対策を意識する
- 暑さを感じにくい高齢者や体温調節機能が十分に発達していない子どもには特に注意



熱中症の症状と対処方法

I度(軽症)

汗が止まらない、手足のしびれ、こむら返り、めまい、立ちくらみ

対処方法

- 十分な水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
- 安静



II度(中等症)

頭痛、倦怠感、吐き気、判断力や集中力の低下

対処方法

- 十分な水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣服を緩め体を冷やす

III度(重症)

普段どおりに歩けない、体が熱い、けいれん、応答がおかしい

ただちに救急車を呼ぶ 119

- 救急車を待つ間
- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣服を緩め体を冷やす
- 無理に水を飲ませない

ひと涼みスポットをご利用ください

暑さや疲れを感じた場合に、立ち寄ってひと涼みすることができる「ひと涼みスポット」を、9月30日まで市内約220か所に開設中です。市の施設だけではなく市内の事業所にも、通常の業務に支障のない範囲で協力してもらっています。「立川ひと涼みスポット」のポスター(右画像)が目印です。ひと涼みスポットの場所が分かる「ひと涼みスポットマップ」は市の施設で配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。



熱中症警戒アラートって？

熱中症警戒アラートとは、都内のいずれかの観測地点で暑さ指数(WBGT)が33以上と予測した場合に発表される情報のことです。また、広域的に過去に例のない危険な暑さ(都内すべての観測地点で暑さ指数が35以上)と予測した場合には、熱中症特別警戒アラートが発表されます。

発表時には不要不急の外出を避け、ご自身や周囲の方の命を守る行動をとります。

日常生活における暑さ指数の指針と対策

暑さ指数		日常生活における注意事項
35以上	熱中症特別警戒アラート(災害級の危険)	
33以上35未満	熱中症警戒アラート(極めて危険)	
31以上33未満	危険	高齢者は安静にしているでも発生リスクが高いので、極力外出を避けて涼しい室内に移動する
28以上31未満	嚴重警戒	外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気を付ける
25以上28未満	警戒	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を取り入れる
25未満	注意	激しい運動や重労働時には発生リスクが上がるため注意する

参考:環境省熱中症予防情報サイト

東京暑さマップ

都は、都内全域を対象に、暑さ指数を1キロメートルメッシュできめ細かに表示するマップを公開しています。地点ごとの暑さ指数を確認だけでなく、1時間ごとの暑さ指数や1週間先の暑さ指数の最高値を見ることができます。お出かけする際の参考にしてください。暑さマップは「東京都環境局」のホームページからご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



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

●**がん哲学外来 がんカフェ立川駅前** 立川駅前キリスト教会が主催。がんカフェを開設して7月で3周年を迎えました。互いに寄り添い、心が軽くなるような居場所です。宗教の勧誘や布教、商品販売はありません**毎月第3土曜日、午後1時30分～3時**立川駅前キリスト教会(錦町2-1-21)1回300円(資料代ほか)25人(申込順)高田さん☎(525)2615へ

●**小学生ソフトテニス教室** 立川市ソフトテニス連盟が主催。ソフトテニスを通じ、持久力、集中力を習得します。くわしくは「立川市ソフトテニス連盟」のホームページをご覧ください。直接会場へ(現地受付)市内在住・在学の小学生**9月13日～11月8日の毎週土**

曜日=自治大学校庭球場▷11月15日(土)(予備日)=泉町庭球場、いずれも午後1時30分～3時40人(先着順)鎌田さん☎080(6536)0409

●**音でつながる♪はじめての音楽療法体験会** あそぼう会が主催。みんなで歌ったり、楽器を演奏したり。音楽療法士のサポートを受けて、誰でも安心して参加できる音楽療法を体験します**9月14日(日)午前10時～11時30分**子ども未来センター20人(申込順)宇野さん☎080(6074)6949へ

●**子どもの電話の受け手ボランティア養成講座** チャイルドラインたちかわが主催。子どもの心に寄り添い、一緒に考えられる受け手となるため、子どもの抱えている課題を知り、コミュニケーションスキルや電話の受け方を学びます**18歳以上でオンライン受講が可能な方9月21日(日)・28日(日)、10月4日(土)・18日(土)・19日(日)・26日(日)、11月9日(日)・15日(土)・22日(土)・29日(土)、午後1時～3時、または午後2時～4時(全10回。オンライン受講もあり)**子ども未来センター16,000円(受講料、資料代)2

15人(申込順)チャイルドラインたちかわ事務局cl.tachikawa2@gmail.comへ

会員募集

●**立川指圧健康友の会** ストレッチと指圧体操を行い、日頃の心身の疲れを癒やし、明日への活力を養います**9月▷毎週木曜日、午後6時～8時=西砂学習館▷毎週日曜日、午後3時～5時=天王橋会館▷2,000円▷高橋さん☎(531)9308へ**

●**老子を読む会** 研究者である講師と一緒に『老子』をじっくり読み解き、その奥深い世界とともに探究しませんか**毎月第2・第4土曜日、午前10時～正午**柴崎会館3,000円210人(申込順)山口さん☎090(6778)2492へ

●**あひるの会** 男女半々30人ほどの会で、近郊の山々の登山とハイキングを楽しんでいます。おしゃべりしながら自然の中を歩き、心身ともにリフレッシュしましょう**毎月第1・第3日曜日、午前7時～午後5時**奥多摩や奥武蔵の山な

ど2,000円内藤さん☎080(3024)7882へ

●**導引養生功高松** 癒やしの音楽に乗って深い腹式呼吸と体の経絡ツボを意識した動きで、体中にエネルギーを巡らせます。下半身も鍛えられ心身共に元気になる養生気功です**9月4回の水曜日、午後1時30分～3時30分**高松学習館1,000円2,500円6人(申込順)岡部さん☎(507)1717へ

●**ダンス羽衣サークル** 創立42年の歴史あるサークルです。プロA級の指導者による個人レッスンさながらの技術指導を受けています**9月▷3回の水曜日、午後7時～8時30分▷三中体育館▷1,000円▷3,000円▷2人(申込順)▷ダンスシューズ▷石井さん☎090(8803)4429へ**

●**エンジョイダンス・R・B** 男女2人の講師による指導で、楽しく、正しく(R)、美しく(B)踊っています。体験可**9月▷社交ダンス経験者▷毎週土曜日、午後1時30分～3時30分▷錦学習館、高松学習館▷1,000円▷2,500円▷遠藤さん☎090(5347)0208へ**

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

市は、住民基本台帳法の定めに基づき、住民基本台帳の一部の写しの閲覧請求者、閲覧目的などを定期的に公表しています。令和6年4月1日～令和7年3月31日の閲覧状況は下表のとおりです。閲覧できる情報は、住所、氏名、性別、生年月日の4項目です。

戸籍住民課窓口係・内線1379

閲覧日	請求者	委託者	目的	対象
令和6年4月22日	自衛隊東京地方協力本部長		自衛官、自衛官候補生の募集	市内全域
5月13日	一般社団法人輿論科学協会	東京都政策企画局戦略広報部	令和6年度広報広聴活動に関する世論調査	曙町、幸町
5月13日	一般社団法人新情報センター	NHK放送文化研究所	幼児視聴率調査	緑町、若葉町
5月17日	東京都生活文化スポーツ局		特定商取引に関する法律の施行上必要な行政処分、指導の調査	砂川町
5月24日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	2024年全国放送サービス接触動向調査	曙町
6月3日	株式会社サーベイリサーチセンター	内閣府政策統括官(防災担当)	首都圏の住宅における感震ブレーカーの普及状況に関する調査	羽衣町、砂川町、西砂町
6月24日	一般社団法人中央調査社	東京都政策企画局戦略広報部	都民生活に関する世論調査(令和6年度第2回世論調査)	西砂町、幸町、錦町
7月25日	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	男女共同参画社会に関する世論調査	砂川町
8月7日	東京都福祉局総務部		令和6年度東京都福祉保健基礎調査	錦町、栄町
8月15日	株式会社大手広告通信社	東京消防庁	消防に関する世論調査	柴崎町、砂川町、一番町
8月27日	一般社団法人輿論科学協会	東京都政策企画局戦略広報部	健康に関する世論調査	富士見町、幸町
8月27日	一般社団法人輿論科学協会	東京都生活文化スポーツ局	令和6年度都民のスポーツ活動に関する実態調査	砂川町、一番町
8月27日	一般社団法人新情報センター	内閣府政策統括官	高齢者社会対策総合調査(高齢者の経済生活に関する調査)	羽衣町
9月9日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	全国メディア意識世論調査(テレビやインターネットの利用についておたずねする調査)	西砂町
9月10日	東京都多摩立川保健所		厚生労働省の指定による健康推進法に基づく国民健康・栄養調査	栄町
9月13日	株式会社日本リサーチセンター	内閣府孤独・孤立対策推進室	孤独・孤立の実態把握のための全国調査	栄町
9月18日	一般社団法人新情報センター	東京都保険医療局保険政策部	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査	市内全域
11月13日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	デジタル社会に関する国際比較調査	砂川町
12月13日	一般社団法人新情報センター	国立大学法人東海国立大学機構岐阜大学大学院	若者の喫煙、飲酒などの生活習慣に関する調査	富士見町
令和7年1月8日	一般社団法人中央調査社	国立大学法人東京大学社会科学研究所	仕事と生活に関する全国調査	富士見町
2月25日	株式会社日本リサーチセンター	東京都子供政策連携室企画調整部	とうきょう こども アンケート	上砂町、砂川町、栄町、富士見町
2月28日・3月7日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	戦後80年に関する意識調査	一番町

健康

はじめてのヨガ

企画・運営は健康ささえ隊
時9月9日・16日の火曜日、午前10時～正午(全2回)場子育て支援・保健センター師ヨガインストラクター・内田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)持運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物申8月20日(水)(必着)までに、往復はがきに「はじめてのヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0022錦町3-3-6)☎(527)3632へ(電子申請も可)



やさしいヨガ

企画・運営は健康ささえ隊
時9月24日・10月1日の水曜日、午前10時～正午(全2回)場子育て支援・保健センター師ヨガインストラクター・内



田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)持運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物申9月1日(月)(必着)までに、往復はがきに「やさしいヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0022錦町3-3-6)☎(527)3632へ(電子申請も可)

地区健康フェア

健康に関する講演、骨密度測定などの各種測定、栄養相談など。各地区実行委員会が特色ある催しを行います。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。くわしくは、各地域の掲示板ポスター、回覧板をご覧ください
持上履き問健康推進課地域支援係☎(527)3632
●錦町健康フェア 時9月14日(日)午前9時50分～午後0時30分(受け付けは午後0時10分まで)場七小体育館
●西砂地区健康フェア 時9月21日(日)午前9時10分～午後0時30分(受け付けは正午まで)場七中体育館
●富士見町健康フェア 時9月28日(日)午前10時～正午(受け付けは午前11時まで)場四小体育館

健康 Q & A 605

乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びに影響すると聞いたのですが、本当ですか？

A 「乳歯は生え変わるから放っておいて大丈夫」と、むし歯を治療せずに放置したり、治療途中でやめてしまったりすると、永久歯の質や歯並びに影響を及ぼすことがあるので、注意が必要です。
乳歯がむし歯になって根がひどい炎症を起こすと、すぐ下で成長している永久歯の成長を妨げる場合があります。通常、永久歯は乳歯の根が吸収されて抜け落ちた後に生えてきますが、むし歯などの原因で根が吸収されないと、永久歯が正しい位置に生

えてこないこともあるのです。
また、乳歯のむし歯を治療せずに放っておいて抜歯になると、隣の歯が抜いた隙間に倒れこみ、抜いた乳歯の下に控えている永久歯の生えてくるスペースが不足し、歯並びや咬み合わせに影響を与えます。
永久歯の質や歯並びのためには、乳歯のむし歯を放置せずに治療することが大切です。気になることがあれば、早めに歯科医師に相談しましょう。
《立川市歯科医師会・福島直人》

健康日程表

健康相談 1人30分場子育て支援・保健センター
●8月21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)
●9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)
申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
●8月27日(水)＝子育て支援・保健センター
●9月3日(水)＝上砂会館(直接会場へ)
●9月24日(水)＝子育て支援・保健センター
●10月1日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)
申子育て支援・保健センターで行う相談は、電子申請で子ども家庭センター子ども健診係☎(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。
問子ども家庭センター子ども健診係☎(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。

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
子育て支援・保健センター1階
▷日曜・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
子育て支援・保健センター1階
▷日曜・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。

スポーツ

立川ダイス ペアチケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の10月4日(土)～26日(日)の土曜・日曜日(18日(土)・19日(日)を除く)に開催されるホームゲーム6試合の2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。対象の試合、試合時間、対戦相手等くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください▶対象＝市内在住の方▶会場＝アリーナ立川立飛▶当選者数＝各日35組70人▶応募方法＝9月19日(金)までに、応募フォームから申し込んでください(下2次元コードからアクセス可)問(株)多摩スポーツクラブ
e staff@tama-sportsclub.com、市スポーツ振興課・内線4412



普通救命講習会

立川市スポーツ協会と立川消防署の共催。費用等くわしくは「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください時10月4日(土)午前9時15分～午後0時15分(午前9時から受付開始)場泉市民体育館定30人(申込順)申9月4日(木)までに、同協会のホームページから申し込んでください問立川市スポーツ協会☎(534)1483

ジークスター東京 市民DAY



©Zeekstar Tokyo

プロハンドボールチーム「ジークスター東京」を応援しましょう。ジークスター東京vs富山ドリームス戦に200名様を無料でご招待(申込順)。くわしくは「ジークスター東京」のホームページをご覧ください▶対象＝市内在住・在勤・在学の方▶日時＝9月15日(月・祝)午後4時から▶会場＝アリーナ立川立飛▶応募方法＝8月10日(日)正午～9月15日(月・祝)午後4時45分以下2次元コードから申し込んでください。ライブポケット・チケット(電子チケット)への無料登録が必要です問ジークスター東京 e info@zeekstar.tokyo



体力年齢測定会

市内在住・在勤・在学の20歳～79歳で、医師から運動を制限されていない方時9月6日(土)午前9時30分から(受け付けは午前9時～9時20分)場泉市民体育館申8月28日(木)(必着)までに▷電子申請▷泉市民体育館にある参加申込用紙を体育館に直接提出▷はがきに「体力年齢測定会希望」、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(所在地)か学校名を書いてスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)へ。当日の申し込みも受け付けます

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。
●バドミントン(地区対抗の部) 時9月28日(日)午前9時30分から場泉市民体育館問立川市バドミントン協会 e tachikawabad@yahoo.co.jp
●トリアスロン 時10月4日(土)・5日(日)、午前8時30分から場泉市民体育館、立川公園陸上競技場問立川市トリアスロン協会 e tachitora55office@formath.jp
●弓道 時10月13日(月・祝)午前9時から場練成館問立川弓道会・岡寄さん☎(524)2886

医療機関の夏季休診日情報

夏は屋内と屋外の気温の変化などで、体調を崩しやすくなる季節です。
市ホームページに立川市医師会医療機関の8月の夏季休診日を掲載しています。
近くの医院やかかりつけ医などが休診の際は、この表を確認し、別の病院の受診をご検討ください。
問市健康推進課業務係☎(527)3632



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。

往年の名アナウンサー村田幸子さんのお話～老いの暮らしを創る

★

仕事や子育てが終わった後の自らの老いに正面から向き合い、どう暮らしに花を咲かせるか、さまざまな角度から考えます時9月16日・30日の火曜日、午後2時～4時(全2回)場女性総合センター5階第3学習室師元NHKアナウンサー・村田幸子さん定40人(申込順)申8月12日(火)から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

次の一步を踏み出したい私のための講座

好きな写真を切り貼りする夢マップ作りや絵画鑑賞ワークを通じて、自分の気持ちと向き合い、語り、これからの目標を考えます。企画・運営はママサブリ対子育て中の女性時9月12日・26日、10月10日の金曜日、午前10時～正午(全3回)場女性総合センター5階第3学習室師くにたち男女平等参画ステーション副ステーション長・川和さと美さん、アートライフビジョナリスト・篠崎優美さん定10人(申込順)保6人(1歳～学齢前。0歳児同伴可)持はさみ、のり、好きな写真やイラストの切り抜き申8月12日(火)から電話か電子申請で男女平等推進課☎(528)6801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。

交通安全市民のつどい

アテネ五輪体操金メダリスト・塚原直也さんによる交通安全クイズ、和太鼓演奏、ダンス演技など。立川国立地区交通安全協会、立川警察署と共催。直接会場へ時9月20日(土)午後2時～3時15分場たましんRISURUホール大ホール定1,200人(先着順)問立川警察署交通総務係☎(527)0110、市交通企画課交通企画係・内線2280

ファーレ立川「びかびかアートプログラム」

アートを身近に感じる作品清掃とファーレアート作家によるワークショップを実施します対小学生以上の方(小学生は保護者同伴)時9月7日(日)午前9時15分～午後4時〔延期時の予

講演会 写真でたどる「映画の街」立川

★♡



かつて10館もの映画館があったところの立川の街のようすを貴重な映像や写真で振り返ります時9月20日(土)午後2時～4時場柴崎学習館師印刷会社社長・鈴木武さん定100人(申込順)申8月12日(火)から電子申請で申し込んでください問柴崎学習館☎(524)2773

●同時開催「パネル展示・懐かしの映画館、変わりゆく駅や街並み」 直接会場へ時9月16日(火)～20日(土)、午前9時～午後9時(初日は午後1時から、最終日は午後5時まで)場柴崎学習館問柴崎学習館☎(524)2773

パソコン講座「Word入門」

★

文書の編集、表の作成、ページ設定、イラストの挿入などを学びます対文字入力ができる方時9月9日(火)・10日(水)・11日(木)、午前10時～正午(全3回)場西砂学習館師生涯学習市民リーダーの皆さん費2,000円(受講料、資料代)定10人(申込順)持パソコン(Office2016以降)申8月12日(火)から電子申請で申し込んでください問西砂学習館☎(531)0431

再就職を目指す女性のためのパソコン講座～Excel入門

集計表やグラフを作れるようになって再就職先の選択肢を増やしましょう。企画・運営はジャランジャラン対

備日は9月21日(日)場女性総合センター5階作業室集合定30人(申込順)申Eメールに「びかびかアートプログラム参加希望」、参加者全員の住所・氏名・電話番号・延期時の参加の可否を書いてファーレ倶楽部efaretclub@gmail.comへ

第19回たちかわ市民講師フェア

生涯学習市民リーダーは、専門的な知識や技能をもち、市民講師として市に登録している方々です。この市民リーダーの作品やパフォーマンスなどを披露します。プチ講座は申し込みが必要です。そのほかは直接会場へ。くわしくは市ホームページをご覧ください。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会場女性総合センター問市生涯学習推進センター☎(528)6872

●作品展示 藍染め・草木染め、絵画、切り絵、写真、書道、トールペイント、パッチワーク、美術教育、フラワーアレンジメントなど時9月8日(月)～14日(日)、午前10時～午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

●音楽&パフォーマンス 読み聞かせ、脳トレ、チェアタップ、気功、ヨガ、鍵盤

再就職を目指している女性で文字入力ができる方時9月16日(火)・17日(水)・19日(金)、午前10時～正午(全3回)場女性総合センター5階第1学習室師生涯学習市民リーダー・森亜記子さん費500円(テキスト代)持パソコン(Excel2016以降)、マウス定10人(申込順)保5人(1歳～学齢前。0歳児同伴可)申8月12日(火)から男女平等推進課☎(528)6801へ

版画作家と一緒に!厚紙パーツで重ね刷り紙版画作り

パーツを貼って色をのせて刷ります対①中学生以上の方②5歳～小学生時9月6日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時場上砂会館師版画作家・福本壺美さん定各6人(申込順)申8月10日(日)午前10時から電話か電子申請で上砂図書館☎(535)1531へ

自分でできる頭ほぐしセルフケア講座

ヘッドマッサージを体験します時9月17日(水)午前10時～正午場女性総合センター5階和室師ヘッドセラピスト・井上広美さん費100円(オイル代)定12人(申込順)保3人程度(1歳～学齢前)申8月12日(火)から、くらし相談課消費生活センター係☎(528)6801へ

もう抱え込まない!仕事と介護の両立講座

仕事と介護を無理なく両立できるポイントを学びます対市内在住・在勤の方時8月25日(月)午後2時～3時30分場子ども未来センター師介護支援専門員・小西ゆかりさん定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

ハーモニカ、オペラ、フルート&ピアノなど時9月13日(土)午後1時～5時

●プチ講座 茶道〔大人向け、子ども向け〕(各700円)、色彩心理学〔大人向け、親子向け〕(各1,000円)、手縫いガマ口財布作り(500円)、フラワーアレンジメント(1,000円)、薬膳茶(700円)、鍵盤ハーモニカ(500円)、ヨガ〔()内は材料代〕時9月11日(木)・12日(金)・14日(日)に随時行います申8月12日(火)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

写真展「立川駅前の移り変わり」

♡

博物館学芸員実習生による写真展。立川駅前の変遷を写真でたどります。直接会場へ時9月6日(土)～10月5日(日)、午前9時～午後4時30分(9月8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)を除く)場歴史民俗資料館問歴史民俗資料館☎(525)0860

多文化交流カレーパーティー

世界の友達と一緒にチキンカレーを作って食べます。NPO法人たちかわ多文化共生センターと共催対中学生～大学生時9月7日(日)午前11時～午

手打ちうどん作りと十五夜飾り

♡

古民家園で収穫した小麦粉で手打ちうどん作りと、9月の伝統行事である十五夜飾りをします対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時9月14日(日)午前10時～午後1時場歴史民俗資料館師郷土文化指導者・豊泉喜一さん、清原輝雄さん費500円(材料代)定20人(申込順)持エプロン、バンダナまたはスカーフ、タオル、マスク申8月12日(火)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

フリーランスをめぐる関係法令とトラブル対処法

フリーランスをめぐる関係法令の基礎知識、トラブルへの対処法について、判例を交えて学びます時9月10日(水)・12日(金)、午後1時30分～3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)師弁護士・竹村和也さん定各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へ問市産業観光課商工振興係・内線2645

変わる収入の壁とNISA

税制改正によって変わる「収入の壁」とNISAについて学びます時9月11日(木)午後1時30分～3時30分場女性総合センター5階第3学習室師ファイナンシャルプランナー・太矢香苗さん、特定社会保険労務士・櫻井三樹子さん定30人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)持筆記用具申8月12日(火)から、くらし相談課消費生活センター係☎(528)6801へ

後3時場女性総合センター5階料理実習室費500円(材料代)定12人(申込順)持タオル申8月10日(日)からイベント名、氏名、電話番号、EメールアドレスをEメールまたはファクスで、たちかわ多文化共生センター☎(527)0310Fax(595)6015etmc@poppy.ocn.ne.jpへ問市市民協働課多文化共生係・内線2632

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。子どもから高齢者まで参加できます。障害のある方、親子参加大歓迎対市民の方時9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20人(申込順)持飲み物申かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

柴崎福祉会館コンサート

国立音楽大学の皆さんが、誰もが一度は聴いたことのある名曲を金管五重奏で演奏します。年齢制限はありません。直接会場へ時9月15日(月・祝)午後1時30分から場柴崎福祉会館定30人(申込順)申8月12日(火)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ

子ども・子育て

ペアレントプログラム

子どもの発達を理解し、子どもの行動への見方を変えることで、家族と子どもがよりよいコミュニケーションをとれるよう、関わり方のコツを学びます
対おおむね4歳～10歳の子どもの保護者
時9月25日、10月9日・23日、11月6日・20日、12月4日、令和8年1月15日の木曜日、午前10時～正午(全7回)
場子ども未来センターほか
師ペアレントプログラムリーダー・中村ひとみさん
定8人(抽選)保8人程度(1歳～学齢前)
申8月12日(火)から電子申請で申し込んでください
関児童発達支援センター
☎(529)8586

親子のちょうどいい！を見つけるオムツはずし講座

子ども自身の感覚に寄り添い、無理せずに排泄を習慣づけることが人格形成においても大切な土台となります
対市内在住のおおむね1歳の子どもと保護者(保護者のみの参加可)
時9月12日(金)午前10時30分～11時45分
場子ども未来センター
師自然なオムツ外しアドバイザー・鈴木真由さん
定6組程度(申込順)
申8月13日(水)午前10時から子育て支援事務室
☎(529)8664へ

パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。家族で手形・足形シートも作れます。直接会場へ
対市内在住の0歳～1歳6か月の子どもの保護者
時9月6日(土)午後1時30分～3時
場子ども未来センター
関子育て支援事務室
☎(529)8664

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か月の子どもの保護者
時9月17日(水)午後2時～3時
場子ども未来センター
関子育て支援事務室
☎(529)8664

離乳食座談会

先輩ママと一緒に離乳食の悩みを話し合います
対市内在住の未就学児と保護者(保護者のみの参加可)
時9月18日(木)午前10時30分～11時30分
場子ども未来センター
定6組程度(申込順)
申8月13日(水)午前10時から子育て支援事務室
☎(529)8664へ



親子防災講座

乳児向けの防災対策について学びます
対市内在住の未就学児と保護者(保護者のみの参加可)
時9月16日(火)午前10時30分～11時30分
場子ども未来センター
定10組(申込順)
申8月13日(水)午前10時から子育て支援事務室
☎(529)8664へ

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。おもちゃは袋に入れて、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8月23日(土)午後1時～3時
場女性総合センター5階作業室
関くらし相談課消費生活センター係
☎(528)6801

たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

HP「たちかわ創造舎」で検索

●たまライド49km「青梅で手打ち蕎麦・ランチライド」

熟練ガイドとともにロングライドを楽しみます。溪谷が美しい青梅、昭和の雰囲気の残る吉野街道、青梅街道を通ります。ランチには、青梅でおいしい手打ち蕎麦を食べます
対スポーツサイクル初心者
時9月6日(土)午前9時30分から
場たちかわ創造舎集合・解散
費7,800円(昼食代、保険料)
定10人(申込順)
申たまライド実行委員会事務局
☎03(3429)8970へ

●イギリス製の折りたたみ自転車・ブromptンのファン・ミーティング

ブrompt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9月13日(土)午前10時～正午
場たちかわ創造舎
関ブromptン・ミーティング
e**brompton.at@gmail.com**

ごみの分別にご協力を

ぶんべつ

きょうりよく

To Foreign Residents

Make sure you sort recyclables and waste properly. For instructions, refer to the Resources and Waste Collection Calendar, the Handbook or the Tachikawa City's website.

ごみの分別にご協力を

ぶんべつ

きょうりよく

ごみの分別にご協力を。分別方法は資源とごみの収集カレンダー、ハンドブック、市ホームページをご覧ください。

敬启各位外国人士

请您按类分好垃圾。分类方法请参考收集月历，手册，市主页。

외국인 여러분들에게

쓰레기 분리 수거에 협력을. 분리수거하는 방법은 재활용 그리고 쓰레기 수집 달력, 핸드북, 시 홈페이지를 봐 주시기 바랍니다.

シニア

国営昭和記念公園ウォーキング

元日本代表陸上選手から効果的なウォーキングを学びます。公園内を自由にウォーキングする時間もあります
対原則60歳以上の方
時9月13日(土)午前9時30分から(荒天中止)
場国営昭和記念公園西立川口前集合
師元陸上競技選手・吉田香織さん、西田隆維さん
費500円(入園料ほか)
申9月5日(金)までに「立川市スポーツ協会」のホームページから申し込んでください(右2次元コードからアクセス可)
関立川市スポーツ協会
☎(534)1483



本づくり講座

ハードカバーB7サイズの本を作ります
対おおむね60歳以上の方
時9月11

日(休)午後1時～3時
場多摩川図書館
師本づくり協会認定製本講師・石田亮一さん
定8人(申込順)
申8月10日(日)午前10時から電話、または「立川市図書館」ホームページの申込フォームから多摩川図書館
☎(525)6905へ

高齢者の「みまもり機器」ってどんなもの？

みまもり機器を扱う業者の方から、機器の種類やどんなときに必要になるのかなどを学びます
時8月30日(土)午前10時～11時30分
場西砂学習館
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

スマートフォン相談会

東京都スマホアドバイザーが、スマートフォンの使い方に関する相談に応じます
対60歳以上の市民の方
時9月26日(金)午前11時～午後3時
場一番福祉会館
定16人(申込順。初めての方を優先)
申8月12日(火)から一番福祉会館
☎(531)2945へ



高齢者のつどい

歌謡ショー等を行います。出演は、三船和子さん、セニョール玉置さん、コーロ・ドルチェ(民生・児童委員合唱隊)。参加には、申し込みが必要です。事前抽選により参加者を決定します。来場の際は公共交通機関等をご利用ください
対9月15日現在、75歳以上の市民の方
時下表のとおり
場たましんRISURUホール
申参加希望者は、所定のはがきで8月31日(日)(必着)までに申し込んでください。はがきは、対象となる方に事務を委託している株式会社ラビロが8月10日前後に封筒でお送りします。抽選結果は9月中旬にはがきでお知らせします。お送りした当選はがきは、当日、入場する際に必要です。大切に保管し、お持ちください。

地区(町名)	日時
幸町、砂川町、泉町、栄町	10月7日(火)午前11時～午後0時30分
若葉町、高松町、曙町、羽衣町	10月7日(火)午後2時30分～4時
富士見町、柴崎町、錦町、緑町	10月8日(水)午前11時～午後0時30分
一番町、上砂町、西砂町、柏町	10月8日(水)午後2時30分～4時

関高齢者のつどいコールセンター〔株式会社ラビロ〕

☎050(5846)2531〔土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分〕

おうちで簡単！

たちかわ健康体操

「たちかわ健康体操」はスローテンポの音楽にあわせて、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るので、毎日少しずつ取り組んでみましょう。動画は右下2次元コードからアクセスできます。

動画配信中

関高齢政策課介護予防推進係・内線1471





お知らせ

「てまえどりポップによる食品ロス削減キャンペーン」協力店を募集



市は、「てまえどりポップによる食品ロス削減キャンペーン」を、環境省が定める食品ロス削減月間(10月1日(水)～31日(金))にあわせて実施します。これは、市が作成した「すぐに食べるときは手前の商品から取って」というポップを店舗内の商品棚に掲示し、消費者へ啓発を図るものです。キャンペーンにご協力いただける店舗を募集します▶募集期間＝9月5日(金)(必着)まで▶応募方法＝申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を直接、または郵送、ファクス、Eメールで、ごみ対策課(〒190-0034 西砂町4-77-1 総合リサイクルセンター)内線6757☎(531)5800✉gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

緑のカーテン用の種を集めます

夏の暑さをしのぐ緑のカーテン用のゴーヤやアサガオなどの種を集めます。市役所1階総合案内に「緑のカーテンたねボックス」を設置します。集めた種は環境イ



ベントなどで希望者に配布する予定です☎環境政策課環境推進係・内線2244

生涯学習市民リーダーを募集しています



生涯学習市民リーダーは、専門的な知識や技能をもち、団体やサークルなどの講師として活躍する方です。資格の有無は問いません。自分の知識や技能を人に教えることに慣れていない方でも、市民リーダーの活動をとおして上達することを目的としています。登録の条件は次のすべてを満たす方です▶各種活動について、専門的な知識や技能をもち、市内の団体やサークルなどの活動に対して指導協力できる▶生涯学習活動に深い理解と熱意をもっている▶市内在住・在勤・在学で20歳以上▶市民リーダーの身分を利用して、営利・政治・宗教活動をしない☎直接、生涯学習情報コーナー(女性総合センター1階)へ☎市生涯学習推進センター☎(528)6872

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☎8月22日(金)午前10時～11時☎幸福社会館☎立川市斎場☎(524)1998

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☎①8月26日(火)▶午後2時から▶午後3時から②8月29日(金)▶午後2時から▶午後3時から☎①曙福祉会館②女性総合センター5階第2学習室☎各2組(申込順)☎立川市斎場☎(524)1998へ

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。8月20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☎防災課・内線2535

こぶし会館は中規模改修工事に伴い休館します

こぶし会館は中規模改修工事の実施に伴い、以下の日程で休館します▶休館期間＝11月1日(土)～令和8年3月31日(火)☎生涯学習推進センター管理係☎(527)5757

官公署・その他

普通救命講習

心肺蘇生やAED、異物除去、止血法などを学びます。大切な人や家族を守るため、知識と技術を学びましょう☎9月14日(日)午前9時～正午☎立川消防署(泉町1156-1)☎1,700円(テキスト代)☎15人(申込順)☎立川消防署救急係☎(526)0119へ

自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管する制度です。遺言書の保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが心配な方、その存在に相続人などが気付いてくれるか不安という方におすすめてです。また、法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要となるメリットもあります。くわしくは「法務省」のホームページまたは法務局で配布しているパンフレットをご覧ください☎東京法務局八王子支局総務課☎042(631)1377(ガイダンス4番)

自衛官等を募集

くわしくはお問い合わせください。
●航空学生(パイロット育成コース)
(対)海上＝18歳～23歳未満の方▶航空＝18歳～24歳未満の方☎8月29日(金)まで
●一般曹候補生(組織の中核を担う自衛官)
(対)18歳～33歳未満の方☎9月2日(火)まで
●自衛官候補生(任期制の自衛官)
(対)18歳～33歳未満の方☎年間を通じて受け付け
☎防衛省自衛隊立川出張所☎(524)0538

市公式Xのご利用を

市政情報、イベント情報などを発信



@tachikawa_tokyo

☎広報プロモーション課・内線2745

ごみ対策に全力！

市民の皆様には、普段、ごみの分別にご協力いただき、ありがとうございます。

今回は、立川市のごみ対策の一端をご紹介。現在、多摩地域の自治体で構成する東京たま広域資源循環組合では、焼却灰をエコセメント化し、最終処分場への埋め立てゼロを続けています。また、立川市独自でフードシェアリングサービスおたすけタベスケ立川やたい肥づくりなどにも取り組んでいます。

私も、現場を知らずして行政のトップは務まらないとの思いから、ごみ収集体験として収集車に同乗し、段ボール・燃やせ

るごみ・プラスチック、それぞれの収集を行いました。その貴重な経験では、長時間走りながら収集したため膝を痛めるおまけも。暑い日も寒い日も、市民生活の維持に従事する収集員の労苦を、身をもって実感しました。

今月末から順次、物価高への総合対策として市内各ご家庭に燃やせるごみ専用袋(黄色)をお届けします。ごみ袋を手になされたときはぜひ、ごみ減量にも思いを寄せていただき、資源循環のために、分別への意識を高めてくださるよう、お願いします。

立川市長 酒井大史

＼収集体験のようすを動画配信中／

【現場へGo！市長2年生】

ごみ収集体験～プラスチックの巻～



ひとりで悩まず、相談してみませんか？

●市民相談室をご利用ください

市内在住・在勤・在学の方を対象に、暮らしの中で困っていることや悩みごとを解決するお手伝いをしています。予約制の専門相談では、弁護士による「法律相談」や司法書士による「相続・登記・成年後見等相談」、行政書士に遺言書の相談ができる「行政手続相談」などを行っています。くわしくは市ホームページをご覧ください☎月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時☎市役所3階☎くらし相談課市民相談係☎(528)4319

●カウンセリング相談を実施中

市内在住・在勤・在学の方を対象に、専門の相談員によるカウンセリング相談を実施しています。ご家族や仕事のことなど、ちょっとしたことでも、ぜひご相談ください。電子申請での予約も受け付けています。くわしくは市ホームページをご覧ください☎火曜・水曜・土曜日(土曜日は電話相談のみ)＝午後1時～5時▶第2・第4木曜日＝午前10時～午後2時☎女性総合センター5階☎男女平等推進課男女平等推進係☎(528)6801



ここが
大好き
立川



vol.122

今回は最終回です。10年間、
ありがとうございました



「暑くたって遊びたい」

ペンネーム 日陰から見守り隊さん

富士見児童館のお祭りのあと、お隣の七南公園へ。どんなに暑くても、子どもは外で遊びたいのですね。水分補給、適度な休憩をしながら、猛暑を乗りきりましょう。

まちのあゆみを後世に伝えるために

昔の資料・情報をお寄せください

市は、令和8年度・9年度の刊行に向けた新編立川市史の『通史編*1(上・下)』と『民俗・地誌編*2』の編さんを進めています。古い時代の暮らしや出来事などを残された記録から調べて整理し、書物にまとめる作業です。そこで、立川の歴史を知る手がかりとなる昔の資料や情報を探しています。

ご自宅や町会・自治会、企業や団体などで思いあたるものをお持ちでしたら、市史編さん室までご連絡ください。



*1 通史編：立川の全時代や地域の歴史をまとめたもの

*2 民俗・地誌編：その地域に伝わる風俗や習慣、自然環境や文化等の研究をまとめたもの

市史編さん室市史編さん係〔〒190-0022錦町3-5-22 YAZAWA DEUXビル2階〕☎(506)0021☎(525)1601



▶原則として市が資料をお預かりし、複写後に原本を返却します(寄贈も受け付けています)▶ご提供いただいた資料は、市の刊行物等に掲載させていただく場合があります▶資料に関する日時や場所等、当時の状況についてお話を伺う場合があります

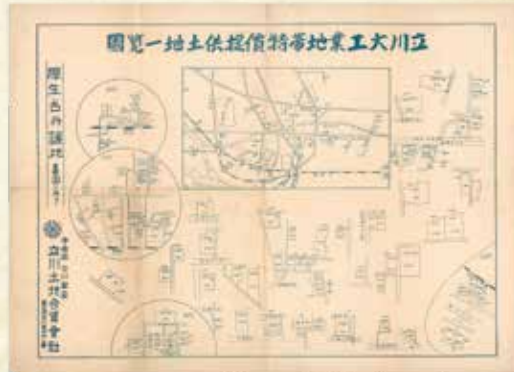
こんな資料を探しています(右は資料の一例です)



享保18(1733)年、現在の西砂町の農家が名主に提出した年貢の納入を約束する証文



慶応元(1865)年、現在の栄町の旧家で作られた、領主への税や地域の運営費などを記した帳簿



昭和14(1939)年ごろの不動産業者が作成した立川大工業地帯特価提供土地一覧図



昭和30(1955)年ごろの立川保健所案内パンフレット



昭和41(1966)年の町民運動会のプログラム



昭和56(1981)年、拡幅・無電柱化が進む以前の立川駅南口商店街(歴史民俗資料館所蔵)

《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