

Tachikawa

広報たちかわ

令和8年(2026年)

6/10

No.1657

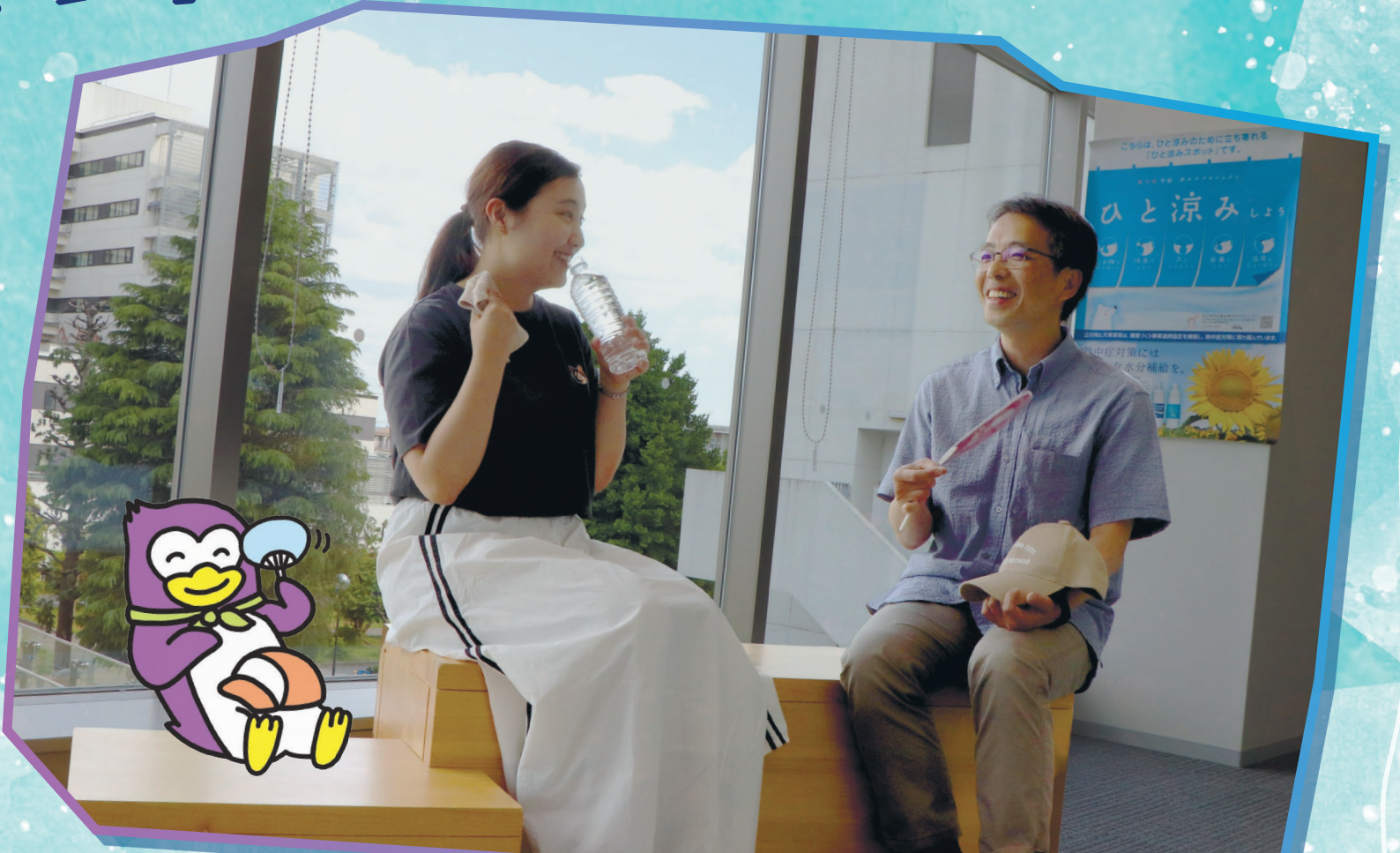
ポクと一緒に
対策しよう



熱中症予防アンバサダー
ひと涼みペンギン
たちペンくん

特集

今日から始める熱中症予防 暑さに強い体づくり&ひと涼みのススタ



Topics

4面 チャレンジショップ コラボ

5面 あなたの楽しいを見つけよう! シルバー大学



特集

今日から始める熱中症予防

暑さに強い体づくり&ひと涼みのススメ

～救急現場の専門家に学ぶ～

熱中症は、気温が高いことなどで、体温の調整機能がうまく働かず、体内に熱がこもり体温が異常に上昇することで起こります。重症化しないよう、正しい知識と適切な行動で防ぎましょう。

本格的な暑さを迎える前の今のうちに**暑熱順化＝暑さに強い体づくり**に取り組みませんか。

図健康推進課地域支援係・内線4029



一緒に学ぼう



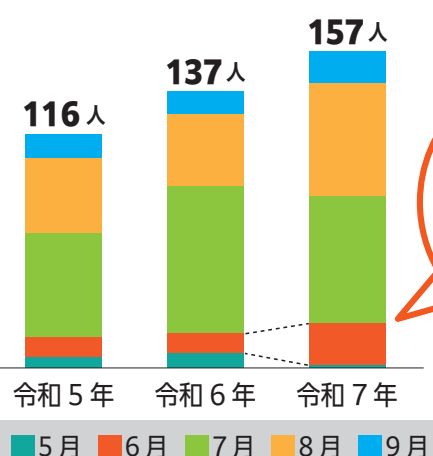
熱中症予防アンバサダー たちペンくん
南極から立川市にやってきたペンギン。最初は夏の暑さに驚いてパテていましたが、市役所の人に「暑熱順化」の大切さを教わりました。その経験を生かし、市民の皆さんが夏を健康に過ごせるよう熱中症予防アンバサダーとして活動中。

1 救命士と学ぶ!! 暑さに慣れていない

時期は要注意

昨年6月は真夏日・猛暑日の最多記録を更新する異例の暑さとなり、近年、気温は上昇傾向です。体が暑さに慣れていない中、急に気温が上がった日は熱中症のリスクが高まります。また、気温が高くなくても、湿度が高い日、風の弱い日は注意が必要です。梅雨の時期も気を付けましょう。

立川市内の熱中症による救急搬送人数



6月の救急搬送人数が約2倍に
令和6年 10人
令和7年 21人

室温や湿度をしっかりと確認して熱中症予防を

立川消防署 救急係 河野さん



昨年、熱中症による救急搬送人数は、東京都全体で1万人目前となりました。半数以上が軽症であった一方、入院を必要とする中等症以上の方は75歳以上の後期高齢者の割合が非常に高く、特に自宅の暑い部屋でエアコンを使っていなかった方に多い印象です。窓を開けたり、扇風機を使ったりしても、暖かい空気が循環しているだけになってしまいます。**室温が28℃以上または湿度70%以上になると熱中症の発症リスクが高まる**ため、エアコンを使用し、体感に頼らず温湿度計で実際の室温・湿度を確認するとよいです。

熱中症が疑われ、意識がない場合や、水分補給ができないほど衰弱している場合は迷わず救急車を要請してください。判断に迷うときは、[#7119]の救急相談センターや、「**東京版救急受診ガイド(Web版)**」(右2次元コード)をご利用ください。

夏は救急要請が急増し、119番通報がつながるまで・救急車が到着するまでに時間がかかります。熱中症は、正しい知識で予防できます。今の時期から「暑熱順化」などで対策を始めましょう!



3 今日から始めよう!! 暑熱順化で汗をかきやすい体づくり

本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らして汗をかく練習をしましょう。上手に汗をかく体は、効率よく体温を下げるができます。個人差もありますが、暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。日常生活の中で暑さに慣れる活動を取り入れましょう。

買い物や散歩に出かける



暑熱順化ができていない



入浴・サウナで汗をかく



暑熱順化ができています



スポーツなどの趣味で体を動かす



TOPICS

エアコンを適切に使用しましょう

熱中症は屋外でかかると思われがちですが、実は救急要請の発生場所は「住宅等居住場所」が全体の34.6%で、65歳以上の高齢者では46%に上り最多です。室内、夜間でも熱中症になります。気温や湿度に注意し、エアコンを適切に使用しましょう。

エアコンは熱中症から命を守る防衛手段。エアコンの風が苦手な方は、「除湿」設定や風向きを天井に向けるのがおすすめです。



住民税非課税世帯など エアコン設置を支援

市は、低所得世帯などのエアコン購入・設置費用等を補助します。対象世帯等、くわしくは「広報たちかわ」5月25日号または市ホームページをご覧ください。立川市エアコン助成金係 ☎0120(961)243(土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時、9月30日(水)まで)



2 医師と学ぶ!! 熱中症のサインを見逃さない

熱中症かな?と思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、改善しなければ医療機関を受診しましょう。特に、体の水分量が少ない子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいため、周囲の見守りが大切です。

頭痛

体のだるさや吐き気

これって、熱中症かも

めまいや立ちくらみ

筋肉痛やこむら返り

- ✔ 涼しい場所に移動する
- ✔ 衣服をゆるめて体を冷やす
- ✔ 水分・塩分を補給する



本格的な夏の前に汗をかける体に慣らしましょう

立川市医師会、独立行政法人国立病院機構 災害医療センター 救命救急科 井上和茂さん



「暑さ指数(WBGT)」は湿度と日差しの強さを考慮に入れた指標です。**暑さ指数28で「厳重警戒」とされるあたりから熱中症の発生が多くなってくる**ため、暑さ指数33以上の熱中症警戒アラートが出ていなくても、油断は禁物です。昨年は警戒アラートが出ていない6月から、当院に重症の熱中症患者が救急搬送され、入院となっています。

その中でも、特に小児や高齢者は脱水になりやすいという生理的な特性があります。さらに、熱中症で救急搬送された高齢者は、熱中症に伴うふらつきによる転倒・骨折や、動けないことにより生じた誤嚥や褥瘡を併発していることが多く、入院が長期化することがあります。熱中症自体は一時的なものです。それを契機に体力が落ち、元の生活に戻れなくなるケースが多くあります。長期的な視点でも健康を守るために、「暑熱順化」で汗をかける体へ慣らすことを推奨します。

立川市の涼しい取り組み

ご利用くださいひと涼みスポット

設置を早めました! 6/1~9/30

外出中に気軽に休憩できる「立川ひと涼みスポット」を、市内公共施設や協力店舗など229か所に設けています。外出時に暑さや疲れを感じた際に立ち寄りひと涼みできます。

くわしくは市の施設等で配布する「立川ひと涼みスポットマップ」や市ホームページをご覧ください。



熱中症警戒アラート等を配信

「暑さ指数」が高く、熱中症リスクが高まる日に発表される各種情報(熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート、東京暑さ情報)を「立川見守りメール」で配信します。利用には登録が必要です。

市の熱中症対策の取り組みや、熱中症警戒アラート・特別警戒アラートが出た際の対応方針などは市ホームページをご覧ください。

対策もばっちり



参考: 東京消防庁ホームページ「熱中症に注意」、一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」プロジェクト



チャレンジショップ コラボ

チャレンジショップ「コラボ」で営業しているお店を紹介します。
「コラボ」は起業する方を支援するための店舗で、令和9年3月まで営業し、
独立を目指しています。ぜひお越しください。

〒立川商工会議所 ☎(527)2700、市産業観光課産業政策係・内線2643



営業時間：午後1時～11時
定休日：毎週木曜日
電話番号：080(6470)0464



ホームページ

1F ボードゲームサロン立川

窓から光が差し込む、明るくクリーンな雰囲気のあるボードゲームカフェ。軽食や飲み物を片手に、長時間ゲームを楽しんでもらうために、椅子や机にもこだわりました。世界各国で人気のボードゲームが用意され、どんなゲームで遊びたいかを伝え、オーナーが笑顔でイキイキと教えてくれます。

オーナー

わたる
藤江 済さん



小説家でもありボードゲーム制作者でもあるので、その制作教室のイベントも開催しています。お気軽にご参加ください。

2F nestia. relaxation salon

ヘッドスパ・アロマ・ボディほぐし・フェイシャルを中心に、その日の体調やお悩みに合わせたオーダーメイド施術を提供するリラクゼーションサロン。深い知識力とこだわりのハンドテクニックを持つオーナーから、丁寧なカウンセリングを受けられます。人気のアロマオイルを使用したリンパマッサージがおすすめ。



日々の疲れがふっと抜けるような、「ただいま」と言える場所を目指しています。リラックスできる空間で、たまった疲れをリセットできる時間を提供します。



オーナー
川本 美乃梨さん



営業時間：午前10時～午後10時
定休日：不定休
電話番号：080(4848)9176



Instagram

令和7年度 コラボ 独立して新しい店舗へ

6月下旬オープン予定

にゃんとパリパリのクレープ

最近大注目のパリパリクレープ専門店。独特のパリパリ食感の生地と毎朝お店で手作りしている自家製カスタードや生クリームは、相性抜群で絶品。シンプルなバターシュガーはもちろんスイーツ系から総菜系まで、たくさんの味が楽しめます。



所在地：柴崎町2-9-29 加藤ビル1階
電話番号：(510)0404



Instagram

立川商工会議所

左：小川さん
右：柳澤さん



令和7年度に「コラボ」で営業していた方が独立しました。
こだわりの詰まった新しいお店も、ぜひのぞいてみてください。

シェール Cher

まつ毛と眉毛のサロンです。まつ毛エクステ、まつ毛パーマ、アイブロウなどメニューが豊富で、通常のみまつ毛エクステよりも長持ちする「LEDエクステ」を得意としています。オーナーはまつ毛の状態や毛周期を見極めて、最適な施術を提案してくれます。

所在地：柴崎町3-10-4 コーラル立川ビル3階
電話番号：080(7694)0521



Instagram

移転オープンおめでとうございます！
これまでの歩みとコラボでの貴重な経験を大きな糧に、移転先でも地域の皆さまに愛され、さらなる飛躍を遂げられますよう商工会議所職員一同、心より応援しています。

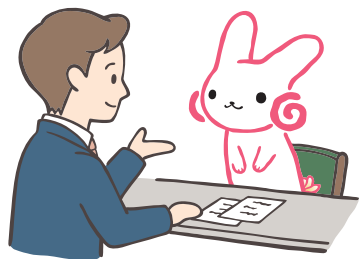


11月から市役所等の 窓口・電話の受付時間を変更



市は、より質の高い市民サービスの提供に向けて業務の見直しや課題の検討を行う時間を確保するため、市役所等の窓口・電話の受付時間を変更します。

- 実施時期** 11月11日(水)から
 - 実施施設** 市役所、窓口サービスセンター、子育て支援・保健センター(3階窓口)、子ども未来センター(1階子ども家庭部窓口)
 - 窓口受付時間** ▶市役所、子育て支援・保健センター、子ども未来センター(1階子ども家庭部窓口) = 午前9時～午後4時 ▶窓口サービスセンター ▶火・木曜日 = 午前9時～午後7時 ▶月・水・金曜日 = 午前9時～午後4時30分 ▶第2・4土曜日とその翌日の日曜日 = 午前9時～午後4時30分
 - 電話(代表)受付時間** 午前9時～午後4時(緊急の場合は、受付時間外でも対応します)
- ☎改革推進課・内線2701



子どもの権利条例づくりに 参加してみませんか 市民委員を募集



市は、令和10年4月の施行を目指し、「子どもの権利条例(仮称)」の策定に取り組んでいます。子どもの権利を守り、広めていくために、条例について一緒に考え、意見を届けてくれる16～22歳の市民委員を募集します。応募方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください。

- 対象** 市内在住・在勤・在学中、原則平日夜間(午後8時30分まで)の会議に出席できる16～22歳の方(会議は年間5回程度を予定)
 - 任期** 任命の日から2年間
 - 報酬** 1回1万8000円
 - 募集人数** 4人(選考)
 - 応募締切** 7月6日(月) [必着]
- ☎子ども政策課子ども政策係・内線1351



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9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、ノルディック・ウォーク、リズム体操、モルック、ターゲット・バードゴルフ、ゲートボール = 医師から運動を制限されていない方

●**入学案内** 6月10日(水)から、各福祉会館、福祉総務課(市役所1階2番窓口)、窓口サービスセンター、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(金) [消印有効] までに、往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急連絡先の方(本人以外)の氏名・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月上旬に返信します。

★ 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。

☎柴崎福祉会館 ☎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・3金曜日 午前	20人	600円
	デジタル一眼レフカメラ	第2金曜日 午前	20人	1,000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
	木彫り	第2金曜日 午前	15人	10,000円
	折り紙	第2木曜日 午前	15人	5,000円
	絵手紙	第2水曜日 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	第2・3金曜日 午後	25人	1,100円
	シャンソンを歌う	第1・3火曜日 午後	35人	-
	ポップス&演歌	第2・4火曜日 午前	35人	-
	楽しく・ゆるやかストレッチ	第4月曜日 午前	30人	-
	ノルディック・ウォーク	第2・4火曜日 午前	20人	9,000円
	幸福社会館	初級英会話(幸)1年生	第2・4火曜日 午後	20人
水彩色鉛筆画		第3金曜日 午前	18人	2,000円
大人の塗り絵		第3木曜日 午前	15人	5,500円
曙福祉会館	俳句	第1水曜日 午後	18人	-
一番福祉会館	リズム体操	第1・3水曜日 午後	25人	-
多摩川緑地野球場	モルック	第1・3火曜日 午前	20人	-
	ターゲット・バードゴルフ	第2・4木曜日 午前	20人	-
砂川中央地区ゲートボール場	ゲートボール*	第1・3・4火曜日 午後	20人	2,000円
柴崎福祉会館ほか市内各所	立川の歴史と史跡探訪	第2・4木曜日 午後	20人	-
	園芸(野菜や花の育て方と自然観察)	第2・4水曜日 午後	20人	6,500円

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、ノルディック・ウォークは午前9時30分～11時30分、初級英会話(幸)1年生は午後1時～3時、リズム体操は午後1時30分～3時、ターゲット・バードゴルフは9・10月と4～7月は午前9時～11時、ゲートボールは午後1時30分～4時] *クラブ貸出可

表2 シルバー大学文化祭

催し	日程	時間
歌唱サークル「コールりんどう」発表会	6月19日(金)	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19日(金)	午後1時30分～3時30分
「ポップス&演歌」公開講座	6月23日(火)	午前10時～正午
みんなの作品展(水彩画、水墨画、絵手紙、塗り絵、書道、折り紙、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20日(土)～27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)





ベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援)を開始



日常生活上の突発的な事情等により、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を助成します。対象になるのは、7月1日(水)以降の利用料で、都が認定するベビーシッター事業者を利用した場合に限ります。状況により、補助金額や利用可能時間が変わります。くわしくは市ホームページをご覧ください。

- 対象** 未就学児を養育する保護者の方
 - 補助金額** 未就学児1人につき、1時間当たり最大3,500円
 - 利用可能時間** 未就学児1人につき、1年度当たり144時間まで
- ☎保育課庶務係・内線1322へ



子ども未来センター 一時預かり保育の予約方法を変更



子ども未来センターでは、保護者の短時間就労や育児疲れのリフレッシュ等のために一時的にお子さんをお預かりしています。子ども未来センターの一時預かり保育の予約方法を、従来の電話と往復はがきからインターネットに変更します。予約には事前登録が必要です。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。

- 変更時期** 9月利用分から〔▶事前登録=7月1日(水)から▶予約手続き=8月1日(土)から〕
 - 変更後の予約方法** 「立川市子ども未来センター」のホームページで
- ☎保育課庶務係・内線1320



こんぴら橋会館 中規模改修工事説明会

こんぴら橋会館は、中規模改修工事に伴い、令和9年3月までの予定で休館中です。この工事についての説明会を開催します。直接会場へ。

時6月27日(土)午後2時から 場こんぴら橋会館定60人(先着順)
☎生涯学習推進センター管理係☎(527)5757



きっと見つかる! あなたに合った学校 定時制・通信制等合同学校相談会

市は、不登校や引きこもりなど、社会生活を営む上で困難を抱える子ども・若者の自立を支援しています。進路選択に悩む中学生や進路変更を検討している高校生などのニーズに合う学校が見つかるよう、合同学校相談会を開催します。多摩地域の都立または私立の通信制高校や定時制高校などが参加し、皆さんの相談にお答えします。直接会場へ(入退場自由)。

時6月28日(日)午前10時~午後4時 場市役所1階ロビーほか
☎子ども育成課青少年係・内線1306



クリーンセンターの 事業報告に関する説明会

主にクリーンセンター周辺にお住まいの方を対象に、事業報告に関する説明会を開催します。パネル展示を行うとともに、市担当職員が来場者の質問等に答えるオープンハウス型で行います。直接会場へ(入退場自由。最終入場は、終了時間の30分前)。

時▶7月3日(金)午前9時~正午、午後1時~8時▶7月4日(土)午前9時~正午、午後1時~5時 場クリーンセンター管理棟2階啓発資料コーナー
☎クリーンセンター管理係・内線4012



家庭ごみ指定収集袋の減免

令和8年度の住民税が世帯全員非課税で、かつ下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7年10月以降に交付済みの世帯は除く)。交付枚数は申請した月から10月分までです。申請後、該当する世帯には、引換券を郵送します。

- 申請・引換窓口** ごみ対策課(総合リサイクルセンター3階)、環境政策課(市役所2階79番窓口)

要件	申請に必要なもの
身体障害者手帳1級・2級をお持ちの方がいる世帯	各障害者手帳、印鑑
愛の手帳1度・2度をお持ちの方がいる世帯	
精神障害者手帳1級・2級をお持ちの方がいる世帯	
要介護4・要介護5の認定を受けている方がいる世帯	介護保険証、印鑑

☎ごみ対策課・内線6755



医療機関等 物価高騰支援給付金を支給



物価高騰が継続していることを踏まえ、医療機関等にかかる経済的負担の軽減を図り、安定的な事業の継続を支援することを目的として「医療機関等物価高騰支援給付金」を支給します。申請に必要な書類等、くわしくは市ホームページをご覧ください。

- 対象事務所** 令和8年3月1日現在、市内に所在する病院、医科診療所・歯科診療所、保険薬局、施術所、助産所
 - 申請方法** 6月30日(火)〔消印有効〕までに、郵送で、健康推進課医療機関等物価高騰支援給付金担当(〒190-0022錦町3-3-6)へ。
- ☎健康推進課業務係☎(527)3632

立川ダイス



2025-26 シーズン優勝

立川市を拠点に活動するプロバスケットボールチームの立川ダイスがB3リーグ プレーオフ2025-26を見事勝ち抜き、優勝しました。5月31日には市役所で優勝報告会を開催し、多くのファンや市民の方と優勝の喜びを分かち合いました。

来シーズンも、1試合でも多く勝ち星が挙げられるよう、立川ダイスを応援していきましょう。





市議会

●令和8年第2回定例会が閉会 この議会に市が提出した議案35件は原案どおり可決されました。内訳は、▶専決処分3件=立川市市税賦課徴収条例等の一部を改正する条例など▶補正予算3件=令和8年度立川市一般会計補正予算(第1号)など▶条例6件=立川市林間施設条例を廃止する条例など▶契約1件=立川市西砂学童保育所・西砂小くるプレルーム(仮称)建替工事(建築)請負変更契約▶その他22件=立川市農業委員会委員の任命についてなどです。このほか、委員会提出議案2件、議員提出議案5件=立川市がん条例などが審議され、すべて可決されました。また、陳情7件が審議され、1件が採択、5件が不採択、1件が継続審議となりました 〇議会事務局・内線3322

子ども・子育て

1歳児の赤ちゃんサロン「わらべうたと絵本を楽しもう」

〇1歳児と保護者 〇7月4日(土)午前10時30分~11時30分 〇場中央図書館4階 〇師元図書館司書・笠原由紀子さん 〇定8組(申込順。市内在住・在勤の方、初めて参加する方を優先) 〇申6月11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で 〇中央図書館児童青少年サービス係 〇(528)6800



おやこ能楽 連続ワークショップ

源義経になりきって、平家物語「屋島の戦い」を典拠とした「八島」の謡と舞を体験します。 〇小学生と保護者 〇7月25日、8月8日・22日・29日、9月5日の土曜日、午前10時30分~11時30分(最終日は正午まで) [全5回] 〇場たましんRISURUホール地下1階展示室 〇費4,000円(参加費) 〇定10組(抽選) 〇申6月30日(火)までに、「立川市地域文化振興財団」ホームページ(2次元コード)の申込フォームで 〇同財団 〇(526)1312



パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で手形・足形シートも作れます。直接会場へ。 〇市内在住の1歳6か月までの子どもと保護者 〇7月4日(土)午後2時~3時 〇場子ども未来センター 〇子育て支援事務局 〇(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。 〇市内在住の1歳6か月までの子どもと保護者 〇7月9日(木)午後2時~3時 〇場子ども未来センター 〇子育て支援事務局 〇(529)8664

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。 〇市内在住の未就学児と保護者 〇7月9日(木)午後1時~2時 〇場子ども未来センター 〇子育て支援事務局 〇(529)8664

1歳児サークル ありんこクラブ

親子遊びを楽しみ、子育て仲間をつくりまします。 〇市内在住の令和7年4月~7月生まれの子(第1子に限る)と母親 〇7月16日・23日・30日の木曜日、午前10時30分~11時30分(全3回) 〇場子ども未来センター 〇定8組程度(申込順) 〇申6月11日(木)午前10時から子育て支援事務局 〇(529)8664

中高生ボランティア募集

親子イベント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11日(土)午後2時から開催。 〇市内在住・在学の中高校生 〇7月~令和9年3月 〇場子ども未来センター 〇定若干名(申込順) 〇申6月11日(木)午前10時から子育て支援事務局 〇(529)8664

健康・福祉

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。

す。くわしくは、各地域の掲示板ポスター、回覧板、チラシをご覧ください。直接会場へ。駐車場はありません。

〇持上履き 〇健康推進課地域支援係 〇(527)3632

●羽衣町健康フェア 〇7月21日(日)午前10時~正午(受け付けは午前11時30分まで) 〇場羽衣中央会館

●柏町地区ふれあい健康フェア 〇7月27日(土)午前10時~午後0時30分(受け付けは正午まで) 〇場柏小体育館

ラフ&タフ体操教室

運動が苦手な方、体力の衰えを感じる方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう。たちかわ健康ポイント対象事業。



〇次の全てに当てはまる市民の方 〇▷8月1日現在で40~64歳▷これまでの参加が3クールまで(初めて参加する方を優先) 〇7月8~11月の原則月3回の月曜日、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] 〇場子育て支援・保健センター 〇定20人程度(抽選) 〇申6月10日(水)~7月10日(金)に 〇電子申請か電話で健康推進課保健事業係 〇(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、胸の内を語り合い、わかちあう場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。 〇7月17日(金)午後6時30分~8時 〇場アキシマエンス(昭島市つつじが丘3-3-15) 〇健康推進課保健事業係 〇(527)3272

健康相談実施日

健康相談 1人30分 〇場子育て支援・保健センター 〇6月18日(木)午後1時20分~2時50分=保健・栄養相談 〇7月7日(火)午前9時20分~10時50分=栄養相談 〇電子申請か電話で健康推進課保健事業係 〇(527)3272

親と子の健康相談

育児に関する疑問や不安について、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士に相談できます。 〇6月24日(水)午前9時30分~11時10分=子育て支援・保健センター 〇7月1日(水)午前9時30分~10時45分=砂川学習館(直接会場へ) 〇7月29日(水)午前9時30分~11時10分=子育て支援・保健センター 〇8月5日(水)午前9時30分~10時45分=西砂学習館(直接会場へ) 〇子育て支援・保健センターで行う相談は電子申請で 〇子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

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。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。 〇市民の方 〇7月4日(土)午前10時~11時30分 〇場かみすな福祉相談センター 〇定20人(申込順) 〇持飲み物 〇申6月10日(水)から、かみすな福祉相談センター 〇(537)7799



生活習慣病予防教室 「これなら続く!!男のための筋育！」

まずは1日10分。おなかをへこませる自重トレーニングからムキムキへ。効果的な筋トレを講話と実技で学びます。体成分測定も実施。たちかわ健康ポイント対象事業。 〇医師から運動を制限されていない30~64歳の男性市民の方 〇7月17日・31日の金曜日、午後7時~8時45分(全2回) 〇場子育て支援・保健センター 〇師トレーニング指導士・富士貴大さん 〇定20人(申込順) 〇申6月10日(水)から 〇電子申請か電話で健康推進課保健事業係 〇(527)3272

にんカフェ@スマイルキッチン

7月のテーマは「認知症と福祉用具」。「にんカフェ」は、認知症の方や家族、地域の皆さんが気楽に集い話せる場所です。専門スタッフや看護師がいるので、介護の日々の不安について相談もできます。 〇7月1日(水)午後2時~3時 〇場スマイルキッチン(幸町5-64) 〇申6月10日(水)から氏名、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 〇(538)2339 〇h-saiwai@shisei.or.jp



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。生鮮食品や野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

シニア

高齢者等自転車交通安全教室

道路交通法が改正されたので、改めて交通ルールを確認しましょう。DVDを鑑賞し、立川警察署交通課の警察官の話を聞きます。直接会場へ。
 時7月1日(水)午後2時～3時30分(午後1時30分開場) 場市役所1階101会議室 定60人(先着順) 高齡政策課在宅支援係・内線1478

**高齢者の歯と栄養の健康教室
「いつまでもおいしく食べよう」**

10年先もかむ力と食べる力を守るコツを学びます。身長・体重を測ります。直接会場へ。

対65歳以上の市民の方 時7月1日(水) 午後2時～4時 場こぶし会館 定40人(先着順) 持筆記用具、飲み物 高齡政策課在宅支援係・内線1408

手ぶらでOK! さわって覚えるスマホの基本とスマホ決済の使い方

対65歳以上の市民の方 時7月1日(水) 午後2時～4時 場錦学習館 定20人(申込順) 持筆記用具 申6月11日(木) 午前9時から、にしき福祉相談センター ☎(527) 0321 へ

**にしすなカフェ
「まみの歌声広場」**

懐かしい歌を歌い、リズム体操をします。

対65歳以上の市内在住の方と家族 時6月18日(木) 午前10時～11時 場西砂第三学童保育所2階 師音楽療法

士・谷口真美さん 定20人(申込順) 持飲み物 申6月15日(月) 午前9時から、にしすな福祉相談センター ☎(531) 5550 へ

「65歳からはじめる 私と家族の終活べんり帳」を配布しています

終活を進めるためのモノの整理、介護、相続などについて考え方のポイントなどをまとめた便利帳を配布しています ▶ 配布場所 = 高齡政策課(市役所1階3番窓口)、窓口サービスセンター、地域包括支援センター、福祉相談センター ▶ 配布数 = 200冊(なくなり次第終了)

☎高齡政策課在宅支援係・内線1478

**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 ▶ 6月12日(金) = 女性総合センター5階第1学習室 ▶ 6月26日(金) = 砂川学習館 ▶ 6月30日(火) = たましんRISURUホール5階第3会議室、いずれも午後1時30分から 定各12人(申込順) 申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527) 2204 へ

スポーツ

市民スポーツ大会

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。

●**陸上(中学生の部)** 時8月2日(日) 午前9時から(雨天実施) 場立川公園陸上競技場

●**クレー射撃** 時8月2日(日) 午前9時から 場静岡県須山クレー射撃場
 ●**バスケットボール(ジュニアの部)** 時8月29日(土)・30日(日)、9月21日(月・祝) 場柴崎市民体育館、泉市民体育館

●**剣道** 時9月21日(月・祝) 午前10時から 場泉市民体育館

●**空手道** 時9月22日(火・休) 午前9時から 場泉市民体育館

☎立川市スポーツ協会 ☎(534) 1483

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。

多文化共生講座「たちかわ・ザ・世代観～多様性マップをグループワークで作ろう」

立川の町の「多様性」について、考えてみませんか。若年層と中高年層に分かれて、立川の多様性マップをグループワークで作ります。最終回は、両世代一緒に発表・意見交換・交流を行います。夏休みの自由研究のヒントがほしい方や、立川を探求したい方はぜひ。

対①若年層 = 高校生世代～30代の方 ②中高年層 = 40代以上の方 時①若年層 = 7月12日(日) ②中高年層 = 7月19日(日) ③全員 = 7月26日(日) 午前10時～正午 場砂川学習館 師都留文科大学准教授・上野貴彦さん、お茶の水女子大学大学院生・高橋奏音さん 定各20人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申6月10日(水) から電子申請で 場砂川学習館 ☎(535) 5959

軽体操・みんなでストレッチ教室

それぞれの日程、費用(現金のみ)は下表のとおり。

●**泉教室**

対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6月10日(水)～20日(土)に電子申請で(1人2クラスまで) 場泉市民体育館 ☎(536) 6711

クラス名	時間	期間	参加費	
水曜	1部 軽体操	午前10時～11時	8月5日～11月25日 (8月12日、9月23日を除く、全15回)	3,000円
	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	8月7日～11月27日 (8月14日・21日を除く、全15回)	3,000円
	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1日～11月28日 (8月15日・22日、9月26日、10月10日・17日、11月21日を除く、全12回)	2,400円
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		

●**柴崎教室**

対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 場柴崎市民体育館 定各100人(抽選) 申6月10日(水)～20日(土)に電子申請で(1人2クラスまで) 場柴崎市民体育館 ☎(523) 5770

クラス名	時間	期間	参加費	
火曜	1部 軽体操	午前9時40分～10時40分	8月4日～11月24日 (8月11日、9月22日、11月3日を除く、全14回)	2,800円
	2部 ストレッチ	午前10時55分～11時55分		
木曜	1部 軽体操	午後1時～2時	8月6日～11月26日 (8月13日・20日、9月24日を除く、全14回)	2,800円
	2部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分		

「地域猫活動」にご理解、ご協力を

市は、地域に住みつく飼い主のいない猫を、これ以上増やさず、今いる猫がその命を全うするまで地域で適正に管理していく「地域猫活動」を推進しています。

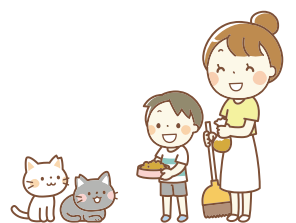
飼い主のいない猫に関する苦情は市に多く寄せられており、住民同士のトラブルの原因になることもあります。飼い主のいない猫への置きエサや撒きエサなどの無責任なエサやりはやめましょう。

<活動内容>

地域住民の方が中心となり、ボランティアや行政と連携して行います。飼い主のいない猫が増えないように、捕獲して不妊・去勢手術をします。その後再捕獲を防ぐため、耳の一部をカットして元の場所に放します。また、地域で相談して、トイレの設置やエサのやり方、清掃の方法などを決めて見守りを行います。

飼い主のいない猫への不妊・去勢手術などの費用については、地域猫登録団体、または個人に対する補助制度があります。活動を始めたい方は、環境政策課までご相談ください。

☎環境政策課環境推進係・内線2244



クラシック音楽入門講座 「20世紀音楽の100年史」★

国立音楽大学の先生方のお話により、クラシック音楽の楽しさを学びます。今回は20世紀の名曲の数々をわかりやすく解説。生演奏がある回もあります。

時7月11日、8月8日・22日、9月5日、10月24日の土曜日、午後2時～4時(全5回)場西砂学習館師国立音楽大学准教授・瀬尾文子さんほか費各回500円(受講料。18歳以下の方は無料)定30人(申込順)申6月10日(水)から電子申請で閩西砂学習館☎(531)0431

はじめてのパワーポイント ★

「作る」から「見せる」へステップアップ。パワーポイントの入門講座です。

対日本語入力ができ、自身でインターネットに接続できる方時7月8日・15日の水曜日、午前9時30分～11時30分(全2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・小宮山正明さん費1,000円(受講料)定10人(申込順)持パソコン(Windows11以降・パワーポイント2021以降でインターネットに無線接続できるもの)申6月10日(水)から電子申請で閩生涯学習推進センター☎(528)6872

「自分で浴衣を着てみよう！」 10代～20代のための 浴衣の着付け教室

自分で浴衣を着て、花火大会や夏祭りに出かけませんか。着物文化や和服でのマナーや作法も身に付けます。対中学生～20代の方時①7月18日(土)②7月19日(日)、いずれも午後2時～4時場①柴崎学習館②砂川学習館師着付け講師・池田範子さん定各10人(申込順)持浴衣、帯、腰ひも2本(貸し出しあり)。インナーはTシャツ、短ジャージ等着用で参加してください申6月10日(水)から電子申請で閩柴崎学習館☎(524)2773

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。

●自分で着られるようになろう！
浴衣レッスン 対女性時6月28日(日)午前9時30分～11時30分場子ども未来センター費1,500円(浴衣貸し出しの場合のクリーニング代)閩若紫の会・大谷さん✉tomoko.otani.0118@gmail.com

スマホで外出がもっと 楽しくなる～地図アプリと GPS活用術

現在地確認や目的地への経路探しの方法などを体験。万が一の行方不明に備えた位置確認の方法も紹介します。

対65歳以上または介護をしている市民の方時6月19日(金)午後2時～3時30分場たましんRISURUホール5階第6会議室師福祉用具専門相談員・森加奈さん定15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

発電カードゲーム+施設探検 でたちむにいの仕組みを 学ぼう



クリーンセンター(たちむにい)のごみ処理の仕組みをゲーム形式で学びます。ゲームの後は施設の説明を聞きながら見学します。

対市内在住・在勤・在学の方(小学2年生以下は保護者同伴)時7月4日(土)午前9時30分～正午ごろ場クリーンセンター定30人(申込順)申6月10日(水)～26日(金)に電子申請で閩環境政策課環境推進係・内線2244

ひきこもり講演会

テーマは「発達障害を背景に持つひきこもりへの理解と対応」。直接会場へ。

時7月13日(月)午後6時～8時(午後5時30分開場)場たましんRISURUホール小ホール師NPO法人NPOあおぞら理事・小林隼さん定80人(先着順)閩NPO法人楽の会リーラ✉info@rakukai.com、市地域福祉課・内線1477

仕事と介護の両立のヒント ～ビジネスケアラーの体験談

仕事と介護をどう両立させるのか、想いを一緒に話してみませんか。オンライン参加も可。

対働きながら介護をしている市内在住・在勤の方時6月27日(土)午後2時～3時30分場女性総合センター5階第2学習室定30人(申込順)申6月10日(水)から申込フォーム(2次元コード)、または電話で南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612、もしくは、中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

植物たちの音楽会 ハーブと草花と音楽と

ハーブ(草花)でまんだらや楽譜を作り、草花に関する音楽や歌を楽しみます。



時7月4日(土)午後1時～3時場砂川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10日(水)から電子申請で閩砂川学習館☎(535)5959

東京女子体育大学公開講座

申込方法等、くわしくは「東京女子体育大学」のホームページをご覧ください。いずれも場東京女子体育大学(国立市)閩東京女子体育大学地域交流センター☎(572)4324、市生涯学習推進センター☎(528)6872

●小学生講座「かんたんプログラミング」画面上の操作でプログラミングできる言語を使って、単純な動きを合わせたゲームを作ります対小学4～6年生時7月11日(土)午後1時～4時師同大学教授・石出勉さん、同大学准教授・渡邊景子さん費2,000円(受講料)定20人*

●小学生講座「空想スケッチ教室」果物や野菜を見立てて空想スケッチをします対小学生時7月25日(土)午後1時～4時師同大学教授・渡邊洋さん費2,000円(受講料)定30人*

●成人講座「新・ストレスマネジメント」自分のストレスを知った上で、物事や問題の見方を変えるコツをつかみ、ストレスへの対処方法を考えます対18歳以上の方時7月25日(土)午後1時30分～3時師同大学准教授・田島真沙美さん費1,200円(受講料)定40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

平和人権講座・映像と講演 「私の被爆体験」

市は、令和7年12月18日に「立川市核兵器廃絶平和都市宣言」をしました。被爆した方の話から、平和について考えます。

時7月11日(土)午後2時～4時場市役所1階101会議室師立川市市史編さん委員・榎崎茂彌さん定50人(申込順)申6月10日(水)から電子申請か電話で砂川学習館☎(535)5959へ

●関連パネル展示 時7月9日(木)～11日(土)、午前8時30分～午後10時[最終日は午後4時まで]場市役所1階多目的プラザ

夏の平和人権講座

いずれも場柴崎学習館。申は申込制(申込順)、そのほかは直接会場へ(先着順)閩柴崎学習館☎(524)2773

●上映会「千羽づる」 「原爆の子の像」のモデルとなった佐々木禎子さんの実話に基づく物語時7月18日(土)午前10時～11時40分定50人

申学ぼうヒロシマ 対小学4年生以上の方時7月18日(土)午後2時～4時師広島平和記念資料館ヒロシマピースボランティア・榎原泰一さんほか定50人申6月10日(水)から電子申請で

●同時開催「平和パネル展」 時7月15日(水)～26日(日)、午前9時～午後9時

日本の戦争準備の問題を 考える

現在の大軍拡や戦争の準備について知り、戦争を繰り返さず、私たちの命や暮らしを守るにはどうしたらよいか考えます。企画・運営は、曙・高松憲法学習会。

時7月4日(土)午後1時30分～4時場女性総合センター5階第2学習室師日本平和委員会事務局長・千坂純さん費500円(資料代)定30人(申込順)申6月10日(水)から電子申請で閩生涯学習推進センター☎(528)6872

催し

国立国語研究所オープンハウス「ニホンゴ探検2026」

日本語について楽しく学ぶイベントです。ミニ講義、辞書引き、クイズラリーのほか、立川市歴史民俗資料館のワークショップも。直接会場へ。

時7月4日(土)午前11時～午後4時場国立国語研究所(緑町10-2)閩国立国語研究所☎0570(08)8595

映画「ハッピー☆エンド」 上映会

在宅緩和ケア医の萬田緑平さんに密着したドキュメンタリー映画(本編85分)。末期がんで余命宣告された患者さんが、わが家で「生き抜く」姿を残しています。最期まで自分らしく生きるその輝き、前向きに歩き始める家族の姿があります。

対市内在住・在勤・在学の方時6月19日(金)午後2時から場若葉会館定40人(申込順)申6月10日(水)から北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ



平和人権ロードショー 「沖縄をみる」

第1回「あけもどろ」(1972年)、「戦場ぬ童」(1985年)、第2回「生きる沖縄・渡嘉敷島自決から二十五年…」(1971年)、「人間の住んでいる島」(1996年)。直接会場へ。

時▶第1回=7月3日(金)▷午前10時~11時30分▷午後6時30分~8時▶第2回=7月17日(金)▷午前10時~11時30分▷午後6時30分~8時 **場**錦学習館 **定**各20人(先着順) **問**錦学習館 ☎(527)6743

花果野マルシェ立川

女性農業者のマルシェ「花果野マルシェ立川」を開催します。旬の野菜や鉢植え観葉植物などを取りそろえ、皆さんのお越しをお待ちしています。直接会場へ。



時6月17日(水)午前11時~午後2時 **場**市役所1階多目的プラザ **問**農業振興課農業振興係・内線2650

みのーれ立川周年記念セール

みのーれ立川店で13周年、立川幸町店で6周年記念セールを行います。旬の夏野菜や果物など、新鮮な農産物を取りそろえ、皆さんのお越しをお待ちしています。直接会場へ。

時・場▶みのーれ立川店(砂川町2-1-5)=6月18日(木)~20日(土)、午前10時~午後5時▷みのーれ立川幸町店(幸町1-14-1 東京みどり農業協同組合本店敷地内)=6月27日(土)・28日(日)、午前9時30分~午後4時 **問**農業振興課農業振興係・内線2650

たちかわ創造舎 Tachikawa Culture Factory

地域の文化活動を展開する
創造拠点 たちかわ創造舎

旧多摩川小学校の校舎や体育館をそのまま残し、新たな文化を創造・発信する場です。親子で楽しめるイベントを企画しています。

6月20日(土)午後1時30分から

ほうかごシアター「おやゆび姫」を上演します。大人400円、子ども200円。くわしくはホームページへ



多摩フレッシュ音楽コンサート2026「ピアノ部門」



選考会を合格した、多摩地区ゆかりの若手奏者6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15日(水)午後6時開演 **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

外国人のための無料専門家相談会

ビザ・在留資格・社会保険・労働・教育・生活・結婚・離婚・DVなどについて、弁護士・行政書士・社会保険労務士などの専門家に無料で相談できます。秘密は守ります。中国語、英語、ハンガリー語、タガログ語、ロシア語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、インドネシア語、ネパール語、ベトナム語、タイ語の通訳をします。NPO法人たちかわ多文化共生センターと共催。事前に申し込みが必要です▶日時=7月4日(土曜日)午前10時~午後3時30分▶場所=窓口サービスセンター▶申し込み=Eメールでたちかわ多文化共生センター ☎042(527)0310 **問**tmc@poppy.ocn.ne.jpへ。2次元コードからも申し込みます▶問い合わせ=市民協働課多文化共生係・内線2632



しごと・産業

労働セミナー

●職場におけるメンタルヘルス対策について~誰もが生き生きと働くことができる職場づくりを目指して1日目は職場におけるメンタルヘルスケアの推進について、2日目はメンタルヘルス不調者の休職から職場復帰までの進め方について専門家が解説します。

時7月14日(火)・15日(水)、午後2時~4時 **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**西武文理大学特命教授・矢島新子さん **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、または東京都産業労働局ホームページ「TOKYOはたらくネット」で **問**市産業観光課産業政策係・内線2643

お知らせ

スズメバチにご注意を

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)

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が、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。また個人宅のスズメバチの巣は、ハチの巣駆除補助金制度を利用できます。利用する場合は必ず事前にご相談ください。

問環境政策課環境指導係・内線2248

自宅で気軽に生ごみダイエット~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」を使って、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。希望する方には、「たい肥の素」をお届けします。

申住所、氏名、世帯の人数、電話番号を、電話、ファクス、Eメールで **問**ごみ対策課家庭ごみ減量推進係・内線6748 **問**(531)5800 **問**gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

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、泉市民体育館、柴崎市民体育館に、専用の回収ボックスを設置していません。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の再資源化され、売却益の一部が知的障害が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ックス日本」へ寄付されます。



問ごみ対策課・内線6753

浸水への備えをお願いします

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

問市下水道管理課・内線2200

アライグマ・ハクビシンの防除事業を行っています

市は、住居の敷地内でアライグマやハクビシンの被害を受けている場合



等に、一定の条件のもと、捕獲器を設置します。お困りの方はご相談ください。

問環境政策課環境指導係・内線2248

市営葬儀個別説明会

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を個別に説明します。

時①6月23日(火)▷午後2時から▷午後3時から②6月25日(木)▷午後2時から▷午後3時から **場**①女性総合センター5階第1学習室②曙福祉会館 **定**各2組(申込順) **申**立川市斎場 ☎(524)1998へ

マイナンバーカード 7月の臨時交付窓口

交付窓口は事前予約優先制です。代理での受け取りは、事前にお問い合わせください。持ち物等、くわしくは交付通知に同封のお知らせをご覧ください。

対マイナンバーカードを申請し、交付通知書が届いた方 **時**7月4日(土)・12日(日)・26日(日)▷午前9時~11時▷午後1時30分~4時 **場**戸籍住民課(市役所1階13番窓口。西玄関からお入りください) **申**6月10日(水)から電話またはマイナンバーカード窓口予約システム(2次元コード)で **問**戸籍住民課・内線1375



公開する会議

申は申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。

●建築審査会 **時**6月16日(火)午後3時から **場**市役所2階208・209会

議室定10人 建築指導課庶務係・内線2330

●**居住支援協議会総会** 時6月19日(金)午後2時から 場市役所2階210会議室定6人 申住宅課住宅対策係・内線2562へ

●**農業委員会総会** 時6月23日(火)午後3時から 場市役所2階208・209会議室定4人 農農業委員会事務局・内線2654

●**たちかわ市民交流大学企画運営委員会** 時6月23日(火)午後6時から 場女性総合センター5階第2学習室定5人 生涯学習推進センター ☎(528)6872

●**総合教育会議** 時6月25日(木)午後3時から 場市役所3階302会議室定20人 改革推進課・内線2701

●**地域公共交通活性化協議会** 時6月30日(火)午前10時から 場市役所1階101会議室定5人 地域公共交通担当課・内線2282

●**障害を理由とする差別解消推進まちづくり協議会** 時7月6日(月)午後2時から 場市役所1階101会議室定3人 障害福祉課障害福祉第四係・内線1519 ☎(529)8676 ✉shougaifukushi@city.tachikawa.lg.jp

官公署・その他

水道の基本料金を無償とします

都は、物価高騰下の暑さ対策の一環として、水道料金の基本料金を夏場の4か月分無償とします。申し込みは不要です。くわしくは、水道局ホームページをご覧ください。



☎東京都水道局お客様センター ☎0570(091)100【ナビダイヤル】

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。①納付書による窓口(金融機関、コンビニエンスストア等)における納付②口座振替での納付③クレジットカードでの納付④スマートフォンアプリでの納付⑤ねんきんネットを活用した、納付書によらない納付等、事前に申し込みや準備が必要な場合がありますので、くわしくはお問い合わせください。

☎日本年金機構立川年金事務所 ☎(523)0352

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。☎多摩地域在住の小学4年生～中学生の子どもと保護者(小学3年生以下の子の同伴は不可)時・場▷7月28日(火)午前9時～午後5時55分

＝クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR立川駅北口付近集合・解散)▷7月30日(木)午前8時15分～午後6時15分＝柳泉園クリーンポート、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(西武新宿線東村山駅東口付近集合・解散)▷8月4日(火)午前8時30分～午後6時10分＝クリーンプラザふじみ、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR三鷹駅北口付近集合・解散)☎1人1,000円(昼食代)定各36人(抽

選)申7月6日(月)午後5時【必着】までに、同組合ホームページの夏休み処分場見学会申込フォームから申し込むか、はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」、参加希望日、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、郵便番号・住所、電話番号(日中連絡のとれる番号)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

道路についてのお願い



■道路にはみ出した枝のせん定や除草にご協力を

民有地の樹木の枝や草が道路にはみ出すと、通行を妨げたり、街路灯、道路標識、カーブミラーなどを隠したりして危険です。早めのせん定・除草にご協力をお願いします。☎道路課維持係・内線2401



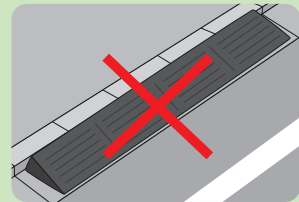
■雨水ますの周囲や側溝をきれいに

雨水ますの上や側溝に落ち葉やごみなどがあると、豪雨等の際に道路が冠水する原因になります。雨水ますの周囲や側溝はきれいにし、被害を未然に防ぎましょう。☎道路課維持係・内線2401、下水道管理課維持係・内線2204



■道路上に段差解消ブロックなどを置かないで

段差解消ブロックなどを道路上に設置すると、歩行者などが転倒する原因となったり、雨の日には雨水の流れを止めてしまい、道路が冠水したりする恐れがあります。道路上には置かないでください。☎道路課管理係・内線2407



今月の納期

6月30日【火】

市都民税・森林環境税 第1期分

納期限内の納付にご協力をお願いします。

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●

- 第35回写真展「自然の中で…」** 国営昭和記念公園が主催。立川自然観察友の会が協力。毎月1回多摩近郊の山里で草花や樹木の観察を行い、撮影した写真を中心に展示します。あわせて昭和記念公園の花や風景も紹介。直接会場へ時6月9日(火)～21日(日)、午前9時30分～午後5時(最終日は午後3時まで)場国営昭和記念公園花みどり文化センターギャラリー1 岩田さん ☎(536)3490
- 第9期 市民のための体験型防災講座** NPO法人立川災害ボランティアネットが主催。特別防災講演会を受講後、立川市の対応、在宅避難、

- 避難所運営を学び、防災倉庫・防災食実習、まちあるき、普通救命講習を体験します。団体名での申し込みもできます時8月1日・29日、9月12日・26日、10月31日、11月7日・21日の土曜日、午後1時～4時(9月26日は午前9時～正午、10月31日は午前10時～午後2時)【全7回】場総合福祉センターほか費2,000円(資料代。普通救命講習受講者は、ほかに1,700円)定40人(申込順)申佐々木さん ☎090(7255)2527へ
- 中学生テニス教室(硬式)** 東京都スポーツ協会、立川市テニス連盟が主催。初心者から上級者までテニスの技術・ルール・マナーを正しく学びます。申込方法等は、「立川市テニス連盟」のホームページをご覧ください☎市内在住・在学の中学生時7

- 月12日(日)・19日(日)・25日(土)、8月1日(土)・8日(土)、午前9時～正午【全5回。予備日は8月15日(土)】場泉町庭球場費1,000円(参加費)定40人(申込順)申立川市テニス連盟・百瀬さん ✉tachikawatennisrenmei@gmail.comへ
- 子どもも大人も一緒に♪～夏の彩り演奏～ファミリーコンサート** 立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらいが主催。赤ちゃんから年配の方まで、どなたでも鑑賞できます。「アンサンブルこもれび」がクラシックからJポップまで演奏します時7月5日(日)午後2時から場女性総合センター1階ホール 定150人(申込順)申立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい ✉mirai.tachikawa@gmail.comへ

- 中国語初心者・初級者向け夜間学習会** ビジネス中国語クラブが主催 場▷中国語基礎文法、日常会話(初級者向け)＝6月23日(火)▷中国語の発音、基本単語、挨拶(初心者向け)＝6月24日(水)、いずれも午後7時～8時30分場子ども未来センター 定各6人(申込順)申中村さん ☎080(7822)9201へ
- 菊作り講習会** 立川菊花愛好会が主催。11月に大輪の花を咲かせましょう。開花まで丁寧にサポートします。初心者歓迎☎連絡手段にLINEが使える方時6月28日、8月2日、9月27日の日曜日、午後1時30分～2時30分ごろ(全3回)場さかえ会館費500円(菊苗、土、資材代)定10人(申込順)申浦野さん ☎090(8844)3652へ



令和8年(2026年)6月10日(毎月10日・25日発行)

発行/立川市 編集/広報プロモーション課

〒190-8666 立川市泉町1156-9

☎042(523)2111(代表) ☎042(521)2653

🌐https://www.city.tachikawa.lg.jp

広報たちかわ
Tachikawa



梅雨に咲く花。紫陽花、花菖蒲、蓮、アガパンサス。青や紫など、雨に映える色が美しいですね。

産業振興のため 市内事業者を 支援しています!



市は、地域経済の活性化やイノベーション創出を目的として、市内事業者を対象とした補助金を交付しています。

新規 7/1(水)から申請受付

顧客管理等のシステム化

デジタル技術活用支援事業補助金

入力作業等の自動化

バックオフィス業務のクラウド化

業務のデジタル化を新たに支援します

飲食店のモバイルオーダー化等

物価高騰下における経営支援として「デジタル技術活用支援事業補助金」の受け付けを開始します。デジタルを活用した業務効率化や生産性向上に取り組む市内の中小事業者対象です。

申請には、立川商工会議所と相談の上、事業計画書の作成が必要です。補助対象経費等くわしくは、市ホームページをご覧ください。

- **補助対象者** 市内に1年以上、主たる事業所を有する中小事業者等(ほかにも要件があります)
- **補助額** 上限は50万円(予算に達した時点で受付終了)
- **補助率** 補助対象経費の4分の3



デジタル技術活用セミナーの開催

中小事業者にとってのデジタル技術の基礎知識や取組事例などを解説します。立川商工会議所と共催。

☎市内に事業所を有する中小事業者 ☎7月14日(火)午後2時~3時30分 ☎立川商工会議所会議室(曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル11階) ☎50人(申込順)

☎6月10日(水)から電子申請か電話で産業観光課産業政策係・内線2643へ



販路拡大のため自社製品を国内外の展示会へ出展

受付中

製品紹介のためパンフレット・映像を作成

ものづくり企業等の 販路拡大の取り組みを支援しています

「立川産品販路拡大等支援事業」として、市内のものづくり企業等が販路拡大を目的に支出した費用の2分の1を補助しています(申込順・金額上限あり)。令和8年度中に実施する事業が対象。申請は令和9年1月29日(金)まで(予算に達した時点で受付終了)。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

☎産業観光課商工振興係・内線2645



近隣住宅への影響を考慮した
防音や防臭のための改修工事・設備導入

受付中

工業事業者の 操業環境改善等の取り組みを支援しています

「ものづくり企業地域共生推進助成事業」として、防音・防臭・防振のための工場改修等や耐震補強のための工事等にかかる費用の一部を補助しています。令和8年度中に実施する事業が対象。申請は8月28日(金)まで(予算に達した場合は申請額に応じて案分)。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

☎産業観光課商工振興係・内線2645



市の情報や魅力は
WebやSNSでも発信中!!



市ホームページ



市公式 X



市公式 LINE



市公式 Instagram



立川市動画チャンネル

広告

広告欄

※広告に関する問い合わせは…総合広告代理店 フレックス株式会社 042(528)1611へ