

# Tachikawa

広報たちかわ

令和8年(2026年)

7/10

No.1659

たちまち  
びと



特集 インタビュー

立川アスレティックFC代表理事

皆本 晃

夢と彩りをこのまちへ —立川とともに歩み続ける覚悟と願い

Topics

4 面 市議会議員選挙 市民の代表28人が決定

本拠地 泉市民体育館で撮影

たちまち  
びと

# 夢と彩りをこのまちへ —立川とともに歩み続ける覚悟と思い

interview

皆本 晃

一般社団法人  
立川アスレティックFC 代表理事

プロフィール

皆本 晃 (みなもと あき) 1987年千葉県生まれ。立川市在住。2児の父。小学生からサッカーを始め、高校卒業のタイミングでフットサルに転向。元フットサル日本代表キャプテン。2022年3月に選手として活躍しながら立川アスレティックFCの代表理事に就任。2026年3月に現役を引退、代表理事に専任し、クラブを牽引している。

## フットサルとの出会い

——小さいころは、どんな少年でしたか。

典型的なサッカー少年でした。当時、三浦知良さんに憧れて、サッカー一選手を目指して毎日友達とサッカーばかりしていました。ただ、元々運動のセンスがあったというわけではなく、実は基本的に得意なことが1つもなかったんです。やればすぐにできるということが、あまりなかった。例えば逆上がりや縄跳びとかも最初は全然できなくて、悔しいからできるまでずっとやり続けていました。そうやってできるまで続けて、最後には大体のことで誰にも負けなくらいになっていましたね。

——そのモチベーションはどこからくるんですか。

できるまでやり続ける姿勢は、両親からの言葉の影響が大きいです。いろいろなことができない私を見ても、いつも「あなたはできるから」と励まし続けてくれたからだと思います。「できなかったら、人の3倍やればいい。できるようになりたいならやり続けてみなさい」と言って、見守ってくれました。

その幼少期の体験が大人になってからの自分の姿勢に大きく影響を与えていて、それが人生の軸になっています。子どものころからそういう環境を与えてくれた両親には心から感謝しています。

フットサルの強豪国であるスペインリーグに行ったときも、今代表理事をやっているのもそうです。「チャレンジをし続けたら目標まで必ずたどり着ける」という気持ちです。

——そんなサッカー少年からフットサルへ転向したきっかけは何だったのでしょうか。

高校まではサッカーをしていましたが、大学でも続けてプロを目指そうかと悩んでいるとき、ちょうどフットサルに出会いました。

高校3年生のとき、フットサル日本代表が初めてワールドカップに出場する直前の壮行試合を友人に誘われて観戦しに行ったんです。その試合を観て、今では考えられないのですが「自分のほうがうまい」と思ったんですね(笑)。「小さいコートのほうが得意だからフットサルなら、日本代表になってワールドカップに出場できるのでは」とそのときなぜか思ったんです。そのタイミングでフットサルに転向することを決めました。

フットサルを始めた当初は「サッカーとフットサルは結局一緒でしょう」と高をくくっていたんですが、いざ始めてみたら全然違うスポーツで、初めは全く歯が立たず何もできない状況でした。展開がサッカーと比べものにならないくらいスピーディで、より繊細なボールタッチの技術などが問われるフットサルの動きに慣れるには苦勞しましたが、「できるまでやり続ける」の精神で必死に頑張っ、日本代表に選出されたり、海外リーグでプレーすることができました。

## 輝かしい実績の陰で経験した挫折

——全く歯が立たなかった状況から、海外リーグへの挑戦や日本代表のキャプテンなど大活躍されてきました。一番印象に残っていることを教えてください。

波乱万丈の人生で、さまざまな経験をさせていただきましたが、一番の試練だと感じたことは2016 FIFA フットサルワールドカップのアジア最終予選直前に、前十字靭帯を断裂する全治8か月の大けがを負ってしまったことです。アジア予選にも敗退してワールドカップの舞台に立つ夢は、次の2021年まで持ち越しとなりました。

——絶頂から一転、苦しいリハビリ期間に入られた。そのときの心境はいかがでしたか。

正直に言えば、辛かったし、選手生活に影を落とした部分はありました。でも、今振り返ると、あの経験がなければ今の自分はいないと断言

立川市をホームタウンに活動するプロフットサルクラブ「立川アスレティックFC」。“立川と歩み続ける”強い覚悟を胸に、新たな挑戦を続ける同クラブの代表理事・皆本晃さんに、現役時代の思い出や立川への思いをお聞きしました。 図広報プロモーション課シニアプロモーション推進係・内線2747

▶ インタビューのオフショットなどを、シニアプロモーションサイト「たちまちたちかわ」で見ることができます。



できます。あの辛い時期を乗り越えたことで、「自分は絶対に負けない、負けるわけがない」という確固たる自信が芽生えたんです。それと、これがリーダーとして一番大きかったのですが、人の苦しみや痛みをわかってあげられる「強さ」をもらえた。それは、あのけががあったからこそだと思っています。その経験が、選手を引退して運営会社の代表としての役割を果たしていくうえでも本当に役立っています。

## 府中から立川へ。その経過と思い

——立川アスレティックFC(以下、「アスレ」)は、元々は府中に本拠地のあるチームでした。本拠地移転にあたってはさまざまな課題や思いがあったのではないのでしょうか。

2018年にホームアリーナをアリーナ立川立飛に移し、2022年には運営法人を新たに立ち上げて、今の形になっています。私は一時期スペインリーグのプロチームに所属した以外は、府中時代からずっとこのチームに所属していました。府中では本当にたくさんの方々から応援いただいて、感謝してもしきれないくらいだったので、本拠地移転やチーム名称変更の際は複雑な気持ちがあったことは確かです。ただ一方で、移転先の立川でこの先何があってもやっていくんだという覚悟もあり、クラブのエンブレム、クラブカラーを一新。同時に、私自身も家族の理解・協力を得て立川に家を購入し、この地域に根を下ろすことを決めました。

——公私共に移転して、立川はいかがですか。

とても心地よく感じています。日常生活ではお店も充実していて買い物などで困ることはないし、大型商業施設もあるので立川市内で大体の用事が済みます。公園など子どもと過ごす場所も充実していて、子育てもしやすいです。チームの代表としては、立川にはいろいろな意味で温かく迎え入れてくれる「土壌」が確かであると感じています。まちとしてのプライドを大切にしながらも、同時に新しいものを取り込み、一緒になって新しい価値を創っていくこととする、そのバランス感覚が、立川というまちの最大の魅力ではないのでしょうか。私自身、立川青年会議所をはじめ地域のさまざまな活動に参加するなかで、多くの情熱的な人々と出会いました。地域の方々と深く関われば関わるほど、このまちのことがますます好きになっていますね。

## プロスポーツがまちの文化へ

——皆本代表理事は常々「プロスポーツはまちづくりに近い」とおっしゃっていますね。その真意を教えてください。

私たちの存在意義は、スポーツ選手として「子どもたちの憧れ」となり、「まちに彩りを届ける存在」であることだと考えています。スポーツチームには、「誰かが夢を持つためのきっかけをつくる力」があると信じています。大きな夢を追いかけ、ときには失敗し、ときには成功をつかみ取る。そして、うまくいかない現状にもがきながら、必死に前を向いて生きる。そんな泥臭くも懸命な姿を見せられるのは、スポーツ選手にこそ果たせる役割ではないでしょうか。

——これから目指すアスレの姿を教えてください。

スペインリーグでプレーして肌で感じたのは、スポーツチームが「まちの文化」として深く根付いている光景でした。チームを応援することが住民のステータスであり、大きな誇りになっているんです。私たちもいつか「アスレがあるから立川に住みたい」「アスレがあるから週末が楽しみ」、そう言ってもらえるような存在になりたい。試合での活躍はもちろんですが、小学校への訪問指導や地域清掃など、地道な活動も大切にしています。クラブと選手の成長を、地域の皆さんとともに楽しみ、歩んでいけるチームを目指していきたいです。



## チームの紹介

立川アスレティックFCは、日本フットサルリーグ(フリーグ)のディビジョン1に所属するプロフットサルクラブです。「スポーツで、人生に大きな夢と、毎日に小さな彩りを」という理念のもと、フットサルを通じてまちに夢と彩りを届ける活動を行っています。前身となる府中アスレティックFCの歴史を継承し、2022年から現在の立川市を拠点とした新体制がスタート。トップチームだけでなく、女子チームや下部組織の育成にも力を注いでおり、立川から世界へ羽ばたく選手の輩出を目指しています。



## ホームタウン活動

地域の皆さんとの交流を大切にしています。地域のお祭りへの参加、各種イベントでのふれあい、市内の小中学校や地域の少年サッカーチームを訪問してのフットサル教室などを通じて、スポーツの魅力や夢を共有できる場を提供しています。

また、市内の小中学生を試合に無料招待するなど、子どものころからアスレを身近に感じてもらう活動にも取り組んでいます。こうした活動を通して、将来的に多摩地域出身の選手の育成につなげるとともに、地元のチームを応援する楽しさを知ってもらうきっかけづくりを目指しています。地域社会に根差し、人々の生活に寄り添いながら、地域に活気とつながりを生み出す存在として活動しています。



## クラウドファンディングなどの地域貢献

立川市や認定NPO法人育て上げネットと連携し、立川市のふるさと納税制度(ガバメントクラウドファンディング)を活用して若者の居場所づくりを支援しています。スポーツ教室の開催や試合会場のボランティア活動などを通じて、体験格差の解消や若者が役割を持つことができる機会をつくりました。この取り組みは「ÁBeam AWÁRD 2025-26」で最優秀賞を受賞しています。

\*フリーグクラブによる社会価値創出や地域連携の取り組みを表彰するものです



育て上げネット理事長・工藤啓さん(右)と皆本晃さん(左)

## ホームゲームを応援しよう!!

フットサルの魅力、それは圧倒的なスピード感!!

フットサルは、1チーム5人で、サッカーに比べてフィールドも狭く、ボールを持った瞬間の選択肢が制限されるので、必然的にゲーム展開が速くなります。攻守の展開が目まぐるしく入れ替わる、そんなスピード感あふれる試合をぜひ、観戦しに来てください!

●試合日程

▶バルドラール浦安戦=7月18日(土)午後3時30分試合開始 泉市民体育館 ▶エスポラーダ北海道戦=8月2日(日)午後2時試合開始 アリーナ立川立飛



# 市議会議員選挙 市民の代表 28人が決定

6月21日に行われた立川市議会議員選挙の結果、今後4年間市民の代表として活動する28人が決まりました(上段左から得票数順に掲載)。新議員の任期は、7月14日～令和12年7月13日です。

立川市議会議員選挙結果	
当日有権者数	153,212人 (151,296人)
投票者総数	63,633人 (63,741人)
投票率	41.53% (42.13%)

( )内は前回  
 ▶自=自由民主党 ▶立=立憲民主党 ▶参=参政党 ▶公=公明党 ▶都=都民ファーストの会 ▶国=国民民主党 ▶保=日本保守党 ▶共=共産党 ▶ネ=立川・生活者ネットワーク ▶緑=緑の党グリーンズジャパン ▶維=日本維新の会 ▶無=無所属  
 ▶現=現職 ▶新=新人 ▶元=元職  
 丸囲み数字は当選回数。小数点以下は案分票(投票用紙に姓か名しか書いていないものは、各候補の得票に応じて比例配分されます)。  
 〇議会事務局庶務調査係・内線3322、選挙管理委員会事務局・内線1631

木原宏氏 自元⑥ 4,906 票	江口元気氏 自現④ 4,045 票	わたなべ忠司氏 立現③ 2,870 票	中山ひと美氏 自現⑦ 2,646 票	いちのせ陽子氏 参新① 2,535 票	原ゆき氏 立現② 2,344 票	瀬順弘氏 公現④ 2,259 票
ひやま昇吾氏 都新① 2,228 票	佐々木たかまさ氏 国新① 2,162.515 票	富田いたる氏 保新① 2,148 票	中井あきこ氏 公新① 2,033 票	門倉正子氏 公現④ 2,016 票	伊藤幸秀氏 公現⑧ 2,008 票	高畠奈美氏 自現② 2,002 票
頭山太郎氏 無現⑤ 1,924 票	福島正美氏 公現⑥ 1,882 票	大沢純一氏 公現④ 1,794 票	稲橋ゆみ子氏 立現⑥ 1,781 票	永元香子氏 共現② 1,637 票	あべみさ氏 ネ現② 1,599 票	若木早苗氏 共現④ 1,559 票
浅川修一氏 共現⑨ 1,542 票	山本洋輔氏 緑現③ 1,516.707 票	中町聡氏 共現④ 1,389 票	権藤よしつぐ氏 維新① 1,084 票	やた一久氏 無新① 981 票	上林たかや氏 自新① 974 票	いしとびかおり氏 無現② 924 票

「たちかわ広報PR大使」の名刺デザインを募集します

市の魅力や行政情報を、よりわかりやすく効果的に発信するため、「たちかわ広報PR大使」を設けます。この大使の名刺デザインを募集します。ぜひ、立川の魅力が詰まった名刺デザインをお寄せください。採用作品の制作者には、2万円相当のクオカードを差し上げます。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

- 応募要件 18歳以上の方(法人も可)
- 応募方法 7月31日(金)までに電子申請で

たちかわ広報PR大使は令和8年度中に発表予定です。  
 〇広報プロモーション課シティプロモーション推進係・内線2747

市営住宅入居者募集

入居は12月ごろです。申込資格など、くわしくは募集のしおりをご覧ください。

- 募集のしおりと申込用紙の配布 ▶配布期間=7月16日(木)～29日(水)
- ▶配布場所=市役所〔総合案内(1階)と住宅課(2階53番窓口)〕、窓口サービスセンター、西砂学習館、若葉図書館、多摩川図書館、子育て支援・保健センター
- 申込方法 7月31日(金)[消印有効]までに、電子申請、またはしおり同封の申込書を郵送で住宅課へ

〇住宅課住宅管理係・内線2558

第8回 「立川の農」写真コンテスト作品募集

立川農業の魅力発信を目的として「立川の農」写真コンテストを実施します。農業に関するものであれば、風景、野菜、収穫の様子など、何でもOKです。入賞作品には賞品も、あなたにしか撮れない一枚をお待ちしています。第1～7回の入賞作品は、市ホームページでご覧いただけます。

- 応募方法 令和9年1月6日(水)までに、プリント印刷で農業振興課(市役所2階57番窓口)に提出するか、インスタグラムで投稿してください。くわしくは市ホームページをご覧ください。

〇農業振興課農業振興係・内線2650

FOLLOW ME  
フォローしてね!!

立川印  
Instagram 立川印

立川農業の最新情報を発信しています

@tachikawa\_jirusi

〇農業振興課農業振興係・内線2650

# 国民健康保険 後期高齢者医療制度に関するお知らせ

**国保** 国民健康保険 **後期** 後期高齢者医療制度 **国保** 保険年金課▷①②について=賦課係・内線1416▷③～⑥について=医療給付係・内線1401

## ① 納入通知書を郵送

**国保** **後期**

令和8年度の納入通知書を7月7日(火)から順次郵送しています。国民健康保険料は世帯主宛て(世帯主以外の世帯員のみが加入している場合も同様)に、後期高齢者医療保険料は加入者宛てに送付します。納入通知書は、保険料の金額のほか、納付方法や納期限などをお知らせするものです。

### ●収入がなかった方も申告を

世帯主と加入者の総所得金額等の合計が一定の基準以下の場合には、保険料が軽減されます。収入・所得がなかった方も、課税課(市役所1階36番窓口)または保険年金課(市役所1階6番窓口)で申告をしてください。

## ② 令和8年度 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

**国保** **後期**

令和8年度から、子ども・子育て支援金制度が始まりました。これは子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度で、医療保険の保険料とあわせて納付していただきます。

### **国保** 令和8年度の保険料

区分	所得割率	均等割額	賦課限度額
医療分	6.85%	34,200円	66万円
後期高齢者支援金分	2.29%	12,200円	25万円
介護分	1.73%	14,800円	17万円
子ども・子育て支援金分	0.31%	2,000円	3万円

### **後期** 令和8年度の保険料

区分	賦課限度額	所得割率	限度額
医療分	53,300円	9.88%	85万円
子ども・子育て支援金分	1,300円	0.26%	2万1,000円

所得割のもととなる所得金額は、前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合には43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しない)

### ●保険料の減免・軽減

状況に応じて、保険料が減免・軽減になる場合があります。くわしくは、納入通知書に同封されるご案内をご覧ください。

## ③ 限度額適用認定証の更新

**国保**

医療費の自己負担額には、世帯の所得等に応じた区分により、1か月ごとに限度額が定められています。限度額を超えて支払った分は、高額療養費として後日支給されます。入院や高額な外来診療を受ける場合、マイナ保険証(保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)または「限度額適用(・標準負担額減額)認定証」を事前に提示すると、医療機関の窓口で支払う金額が各世帯の限度額までとなったり、非課税世帯の場合は入院中の食事代が減額されたりします。住民税が非課税で申請月以前12か月の入院日数が90日を超える方や、住民税の滞納がある世帯などは、マイナ保険証の有無にかかわらず申請が必要です。

現在発行されている認定証の有効期限は最長で7月31日(金)までです。

### ●マイナ保険証をお持ちの方

認定証の更新手続きは不要です。

### ●マイナ保険証をお持ちでない方

8月から有効な認定証が必要な方は、7月15日(水)以降に資格確認書を持参して保険年金課(市役所1階6番窓口)で申請してください。

## ④ 加入・脱退などの手続き

**国保**

離職・就職等により立川市の国民健康保険に加入・脱退する場合は、手続きが必要です。会社等で手続きを代行することはありません。

### ●手続きに必要なもの

▷離職などによる加入=加入していた健康保険の資格喪失証明書等、本人確認書類(マイナンバーカード等)

▷就職などによる脱退=立川市の国民健康保険の資格確認書(交付を受けている場合)、新しく加入した健康保険の資格確認書、「資格情報のお知らせ」または資格取得日がわかる証明書(全員分。コピー可)

### ●オンライン申請

添付書類をスマートフォンで撮影し、専用フォームにアップロードすることで簡単に手続きができます。2次元コードから申請してください。加入状況によっては郵送または窓口での受け付けとなります。くわしくはフォームをご確認ください。



▲国保加入



▲国保脱退

## ⑤ 資格情報のお知らせ／高年齢受給者証を郵送

**国保**

70～74歳の方で、マイナ保険証をお持ちの方を対象に、8月1日(土)から使用できる「資格情報のお知らせ」を7月下旬に郵送します。マイナ保険証をお持ちでない方には、高年齢受給者証を同日程で郵送します。有効期限が切れた「資格情報のお知らせ」や高年齢受給者証は、裁断して処分してください。

なお、「資格情報のお知らせ」や高年齢受給者証に記載の自己負担割合は、令和7年中の所得をもとに判定します。

## ⑥ 資格情報のお知らせ／資格確認書を郵送

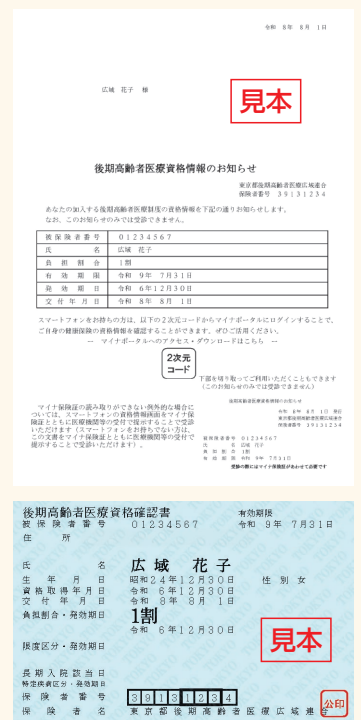
**後期**

現在発行されている資格確認書(藤色)の有効期限は7月31日(金)です。8月1日(土)から使用できる「資格情報のお知らせ」または資格確認書を7月中旬から郵送します。

令和8年8月1日時点で84歳以下の方のうち①過去1年間で6回以上マイナ保険証(保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)を利用しており、②おおむね直近3か月以内に1回以上マイナ保険証を利用している方に、「資格情報のお知らせ」を普通郵便で郵送します。今後は医療機関でマイナ保険証を使用し、マイナ保険証が使えない場面(医療機関が対応していないなど)では「資格情報のお知らせ」をマイナンバーカードと一緒に提示してください。

また、84歳以下の方で①②に該当しない方と85歳以上の方全員に資格確認書(水色)を特定記録郵便で郵送します。

有効期限が切れた資格確認書は、裁断して処分してください。



# 介護保険のお知らせ

介護保険は、ご本人やご家族が抱える介護の不安や負担を社会全体で支え合う制度です。市内に居住する40歳以上の方は、立川市が運営する介護保険の加入者（被保険者）となります。被保険者は介護保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を支払って介護サービスを利用することができます。



第1号被保険者

65歳以上の方  
保険料は市に納めます



第2号被保険者

40～64歳の方  
保険料は加入している医療保険で徴収されています

65歳以上の方 第1号被保険者

令和6～8年度の保険料の基準額

6,183円(月額)

第1号被保険者の保険料は、所得等に応じて17段階に分かれています。市が7月7日(火)から順次郵送している介護保険料額決定通知書でご確認ください。

令和8年度

## 介護保険料

☎介護保険課介護保険料係・内線1446

### ●保険料の納付方法

#### 特別徴収(年金天引き)

☑高齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給額が年額180,000円以上(月額15,000円以上)の方＝**介護保険料は年金から天引きされます。**

#### 普通徴収(個別に納付)

☒▷高齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給額が年額180,000円未満(月額15,000円未満)の方▷高齢福祉年金を受給している方▷年度途中で65歳になった方▷年度途中に立川市に転入した方など＝**介護保険料額決定通知書に同封の納付書で、個別に納付してください。**指定金融機関のほか、コンビニエンスストア、スマートフォン等で納付できます。

#### 期限内の納付にご協力ください

災害などの特別な事情により、一時的に保険料が納められなくなった場合は、減免等を受けられることがあります。ご相談ください。

#### 口座振替が便利です

普通徴収の保険料の納付には、納め忘れのない口座振替が便利です。申し込みは、介護保険料額決定通知書、預貯金通帳、通帳に使用している印鑑を持参して、指定金融機関の窓口へ。

## 介護保険サービス 介護予防・生活支援サービス

## 利用のながれ



☎介護保険課▷認定について＝介護認定係・内線1452▷サービスの内容・利用について＝介護給付係・内線1457

介護保険  
サービスを  
受けられる方

65歳以上の方 第1号被保険者

介護や日常生活の支援が必要であるとして要介護・要支援認定を受けた方

40～64歳の方 第2号被保険者

介護保険で対象となる病気(特定疾病)が原因で要介護・要支援認定を受けた方



次のながれにしたがって、手続き等を進めてください。利用できる各サービスについて、くわしくは市ホームページをご覧ください。

### 1 相談します

お住まいの地域にある地域包括支援センターや福祉相談センター、市役所(介護保険課、高齢政策課)の窓口で、利用したいサービスなどについて相談します。

- 利用したい介護保険のサービスがある方
- 介護や支援が明らかに必要とされる方

- 介護予防に取り組みたい方
- どのようなサービスを利用したらよいか分からない方



### 2 要介護認定申請/ 介護予防アンケート

#### 要介護認定の申請をします

介護保険のサービスを利用したい方などは、下記の場所で要介護・要支援認定の申請を行います。なお、郵送でも申請できます。

- |          |  |
|----------|--|
| 申請場所     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護保険課</li> <li>●地域包括支援センター</li> <li>●福祉相談センター</li> </ul> |
| 申請に必要なもの | <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護保険被保険者証(65歳以上)</li> <li>●医療保険被保険者証(40歳～64歳)</li> </ul> |



#### 介護予防アンケートを受けます

アンケートは、生活機能の低下がないか、運動、口腔、栄養などの25項目について答える質問票です。

- |               |  |
|---------------|--|
| アンケートが受けられる場所 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢政策課</li> <li>●地域包括支援センター</li> <li>●福祉相談センター</li> </ul> |
|---------------|--|

### 3 認定調査・判定

#### 認定調査を行います

調査員が訪問して心身の状態を調査し、コンピューターで判定。その判定結果や主治医意見書を基に、介護認定審査会で認定区分を決定します。

#### 要介護1～5

サービスを利用することで、生活機能の維持・改善を図ることが適切な方

#### 要支援1・2

サービスを利用することで、生活機能が改善する可能性が高い方

#### 非該当

要介護・要支援に認定されなかった方



#### 介護予防アンケートの結果

#### 対象になった方

介護予防アンケートにより生活機能の低下がみられた方(事業対象者)

#### 対象にならなかった方

介護や支援を必要としない方

### 4 サービスの利用

認定された要介護状態区分により、利用できるサービスが異なります。

#### 介護保険サービス

##### 在宅でサービスを利用する場合

居宅介護支援事業所を決めます。その後担当のケアマネジャーがケアプランを作成し、サービスを利用します。

##### 施設に入所する場合

入所を希望する介護保険施設に直接申し込みます。その後施設のケアマネジャーがケアプランを作成し、サービスを利用します。

#### 介護保険(介護予防)サービス

お住まいの地域の地域包括支援センター等が課題を分析した上で、介護予防のケアプランを作成し、サービスを利用します。

#### 介護予防・日常生活支援総合事業

**介護予防・生活支援サービス事業**  
地域包括支援センターが介護予防のケアプランを作成し、サービスを利用します。

**一般介護予防事業**  
65歳以上のすべての方が利用できるサービスです。



**市議会**

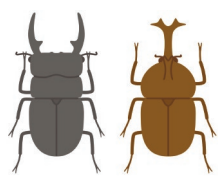
●令和8年第1回市議会臨時会～7月21日(火)に開会 傍聴については、議会事務局へお問い合わせください ☎議会事務局・内線3322

**子ども・子育て**

★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。

**あつまれ！カブクワ調査隊**

カブトムシ、クワガタムシとふれあいながら、その生態について学びます。



対5歳～小学生(未就学児は保護者同伴) 時8月1日(土)午後2時～4時 場若葉会館 定20人(申込順) 申7月15日(水)午前10時から若葉図書館 ☎(535)8841へ

**アイススケート・アイスホッケー教室**

昭島市、東大和市、武蔵村山市と連携して開催。初心者でも安心して楽しめる内容です。



対立川市、昭島市、東大和市、武蔵村山市に在住の①小学生②未就学児(年長)～小学生と保護者③未就学児(年長)～小学生(①③は保護者の見学可。③はスケートリンクで転倒しても一人で立ち上げられる程度の技能を習得していること) 場BIGBOX 東大和スケートセンター(東大和市) 申7月26日(日)までに申込フォーム(2次元コード)で ☎アイススケート体験事業実行委員会事務局[東大和市スポーツ観光課内] ☎(563)2111、市子ども育成課・内線1310

日程	8月22日(土)・30日(日)[いずれか1日]		
教室	①アイススケート教室	②アイススケート親子教室	③アイスホッケー教室(22日のみ)
時間	午前10時～正午	午後1時～3時	午後4時～6時
定員	各日60人(抽選)	各日30組(抽選)	20人(抽選)
費用	2,000円	5,000円	3,000円
	参加費、保険料ほか。ロッカー代は別途300円		

**袋ひとつで大変身！夏休み親子deパッククッキング**

親子で災害時の食事について考え、「食」の防災力を身につけましょう。調理実習付きの講座です。たちかわ健康ポイント対象事業。

対市内在住の小学生と保護者で、医師から食事制限をされていない方(1組3人まで。子どものみの参加不可) 時8月19日・26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 師栄養士・飯田和子さん 費1組1,000円(材料代) 定8組20人程度(申込順) 申7月10日(金)から電子申請か電話で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

**ちょっとこわいおはなし会&アクアドーム作り**

おはなし会のあと、涼しげなアクアドームを作ります。

対4歳～小学生 時8月2日(日)午前10時30分～11時30分 場上砂会館 師子どもの本の勉強会「きつとも」との皆さん 定12人(申込順) 申7月10日(金)午前10時から上砂図書館 ☎(535)1531へ

**らくらくゴックン(離乳食準備教室)**

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。

対・時これから離乳食を始める▷令和8年3～4月生まれの乳児と保護者=8月7日(金)▷令和8年4～5月生まれの乳児と保護者=9月11日(金)、いずれも午前10時～11時30分 場子育て支援・保健センター 定各20組(申込順) 申7月10日(金)から電子申請で ☎子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

**カミカミ教室(離乳食後期教室)**

離乳食後期の進め方や気をつけるポイントなどを学びます。

対・時▷令和7年10～12月生まれの乳児と保護者=8月7日(金)▷令和7年11月～令和8年1月生まれの乳児と保護者=9月11日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分 場子育て支援・保健センター 定各15組(申込順) 申7月10日(金)から電子申請で ☎子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

**ワークショップ「しろくまカメラマンに聞いてみよう！」**

写真家の講師から、シロクマの生態や、気候変動の影響について学びます。

対小学生(保護者同伴可) 時8月1日(土)午後2時～3時30分 場西砂学習館 師自然写真家・丹葉暁弥さん、NPO法人そらべあ基金・下川寿代さん 定20人(申込順) 申7月10日(金)午前10時から西砂図書館 ☎(531)0432へ

**お金を学ぼう！キャッシュレスってなんだろう？**

買い物の疑似体験をしながら、キャッシュレスの便利なところや気をつけることを楽しく学びます。

対小学3～6年生 時8月2日(日)午後2時～3時30分 場錦学習館 師ファイナンシャルプランナー・秋山隆義さん 定15人(申込順) 申7月10日(金)午前10時から錦図書館 ☎(525)7231へ

**いちごクラブ**

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。

対市内在住の1歳6か月までの子どもと保護者 場子ども未来センター 園子育て支援事務局 ☎(529)8664 ●パパママいちごクラブ 土曜日 時8月8日(土)午後2時～3時 ●いちごクラブ plus 時8月13日(木)午後2時～3時

**Happyマタニティヨガ**

対市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可) 時8月15日(土)午後1時30分～2時15分 場子ども未来センター 師ヨガインストラクター・愛さん 定8人(申込順) 申7月13日(月)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664へ

**パパ&ベビーヨガ**

対市内在住の生後3～9か月の乳児と父親 時8月15日(土)午後2時30分～3時15分 場子ども未来センター 師ヨガインストラクター・愛さん 定7組(申込順) 申7月13日(月)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664へ

**水族館のひみつを見てみよう！**

会場と水族館をオンラインでつないで、海の生き物や水族館について学びます。

対小学1～4年生(保護者同伴可) 時8月2日(日)午後2時～3時30分 場柴崎学習館 師葛西臨海水族園・津山透さん 定20組(申込順) 申7月10日(金)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で柴崎図書館 ☎(525)6177へ

**中学生の主張大会 作文募集**

11月3日(火・祝)にたましんRISURUホールで「第46回立川市中学生の主張大会」を開催します。この大会で発表する作文を募集します。応募原稿は未発表で、手書きのものに限ります。くわしくは、募集要領(市ホームページからダウンロード可)をご覧ください。

▶対象=市内在住の中学生 ▶応募方法=8月24日(月)[必着]までに、1,200～1,500字程度の作文(B4判・400字詰原稿用紙4枚程度)を書いて▷市立中学校の生徒は在学する各学校へ▷国・公・私立中学校等の生徒はお住まいの地域の青少年健全育成地区委員会か市子ども育成課(〒190-0022錦町3-2-26子ども未来センター内)へ郵送してください ☎立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内)内線1306

**7月21日(火) 0歳児のための麻しん対策事業が始まります**

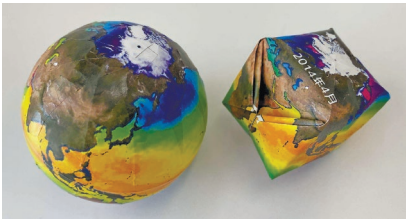
定期予防接種の対象前である0歳児の麻しん感染を予防し、集団感染と流行を防止するため、市は、7月21日(火)から0歳児と同居する方の麻しん抗体検査と予防接種の費用を助成します。くわしくは市ホームページをご覧ください。

■抗体検査  
対象者 0歳児と同居する19歳以上の市民の方  
費用 無料

■予防接種  
対象者 0歳児と同居する19歳以上の市民で、麻しん抗体検査を受け、抗体保有が十分でなかった(基準値以下)の方  
費用 ▷麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)=5,000円  
▷麻しん(単抗原)ワクチン=3,500円

●申込方法 市内指定医療機関に直接申し込んでください。市への申請は不要です。  
☎健康推進課予防接種係 ☎(527)3272

## 極地研サイエンスカフェ 「もっと知りたい! 北極! ~地球のようすをみてみよう」



提供：国立極地研究所

国立極地研究所との協働講座。過去と現在の北極の様子を比較して、どのように変化しているか見てみましょう。ペーパークラフトの作成も。



対小学4~6年生(保護者1人の同伴可)時8月21日(金)午後2時~3時30分場国立極地研究所(緑町10-3)師国立極地研究所国際極域・地球環境研究推進センター ADS推進室特任教授・矢吹裕伯さん定12人(抽選)持筆記用具、はさみ申7月10日(金)午前10時~28日(火)午前10時に申込フォーム(2次元コード)で問市生涯学習推進センター☎(528)6872

## 家族のための「性教育」教室 大切なことはまず親が学ぼう・知っておこう

パパママだからこそ、子どもにとって大切な「からだの権利」「境界線と同意」「プライベートパーツ」などのことを学び、家庭でできる身近な「性教育」を実践していきましょう。企画・運営はパパママ子育て応援部Hiタッチ!!

対おおむね小学3年生以下の子どもの保護者時8月5日(水)午前10時~11時30分場女性総合センター5階第3学習室師助産師・畠山友貴奈さん定30人(申込順)保5人(1歳~学齢前)申7月10日(金)午前9時から電子申請で問男女平等推進課☎(528)6801

## ものづくりの楽しさに触れる~夏休み親子ものづくり体験&会社見学会

ものづくり力にあふれている市内企業を見学後、プラモデル組立体験をします。



対市内在住の小学4~6年生と保護者時8月19日(水)午後2時~5時場株式会社壽屋(緑町4-5壽屋ビル)定5組10人(抽選)持筆記用具、飲み物申7月10日(金)午前9時~17日(金)午後5時に申込フォーム(2次元コード)で問立川商工会議所☎(527)2700、市産業観光課商工振興係・内線2645

## 家庭で取り組む エコチャレンジ

市が配布するチェックシートを利用し、電気、ガス、水道、ごみなど、日常生活の中で簡単に取り組むことができる10項目で省エネに挑戦しましょう。夏休み期間のうち任意の10日間でチャレンジする小学生と家族のチームを募集します。チェックシートを提出した方には記念品をお渡しします。また、特に効果的な取り組みは表彰します。くわしくは市ホームページをご覧ください。

対小学生と保護者定110組(申込順)申7月10日(金)から電子申請か電話で環境政策課ゼロカーボン推進係・内線2244へ

## 一日体験保育士

夏休みに「子育てひろば」でボランティア保育士を体験してみませんか。対小学3年生~高校生時7月27日(月)~8月21日(金)のうち、各子育てひろばの開設日申7月10日(金)午前10時から希望する子育てひろばへ

実施施設	電話番号
ふじみ子育てひろば(富士児童館)	☎(525)9020
にしき子育てひろば(錦児童館)	☎(525)6684
はごろも子育てひろば(羽衣児童館)	☎(526)2336
たかまつ子育てひろば(高松児童館)	☎(528)2925
わかば子育てひろば(若葉児童館)	☎(536)1400
にしすな子育てひろば(西砂児童館)	☎(531)0433
しばさきのいえ子育てひろば(柴崎町4-1-14)	☎(512)7704
にこにこ子育てひろば(たかのみち保育園)	☎(537)9414
なないろ子育てひろば(女性総合センター1階)	☎(527)5850
ひまわり子育てひろば(砂川学習館)	☎(528)4335
にじっこ子育てひろば(西砂学習館)	☎(531)4505

## 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)問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「器械運動①②」マット、とび箱、鉄棒、平均台にチャレンジします対①小学1~3年生②小学4~6年生時9月13日(日)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分師同大学教授・渡辺博之さん、佐藤晋也さんほか費各2,000円(受講料)定各40人(抽選)

●小学生講座「親子カヌー」初めてでも簡単に乗れるカヌーに親子で挑戦します対小学生と保護者時9月27日(日)午前9時~10時30分師

同大学元教授・本田宗洋さん費1組5,000円(受講料)定12組24人(抽選)

●小学生講座「カヌー」初めてでも簡単に乗れます。後半はリレーを行います対小学生時9月27日(日)午前10時30分~正午師同大学元教授・本田宗洋さん費3,000円(受講料)定16人(抽選)

## 夏休み地球温暖化防止セミナー~燃料電池実験教室

地球温暖化について知識を深め、クリーンなエネルギーとして注目される「燃料電池」のしくみを、実験を通して学びます。くわしくは市ホームページをご覧ください。

対小学4~6年生と保護者(きょうだいの同伴可)時8月4日(火)午前10時~11時場女性総合センター5階第3学習室定30人程度(申込順)持筆記用具申7月10日(金)から電子申請か電話で環境政策課ゼロカーボン推進係・内線2244へ

## 戦争中の子どもの暮らしを調べてみよう

戦争中の子どもの暮らしを、資料を見たりお話を聞いたりして学びます。対小・中学生時8月6日(木)午後1時30分~2時30分場若葉児童館師元中学校社会科教諭・檜崎由美さん定20人(申込順)申7月10日(金)から電子申請で問西砂学習館☎(531)0431

## 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7月25日(土)午後1時~3時(午後0時30分から整理券を配布)場女性総合センター5階作業室問くらし相談課消費生活センター係☎(528)6801

## 健康 Q & A



613

**Q** 40代になり、運動はしていないのに、膝の内側が痛くなってきました。どうすればいいのでしょうか?

**A** この年代で起こる膝の内側の痛みは、加齢や運動不足による太ももの筋力低下が主な原因として考えられます。

膝関節の内側には体重の多くがかかるため、太ももの筋力が低下すると膝にかかる負担が増えます。そうすると、クッションの役割を果たす軟骨がすり減りやすく、「変形性膝関節症」を引き起こす可能性があります。また急に体重が増加した方や、O脚ぎみの方も内側に負担が集中しやすくなります。

対策としては、痛みのあるうちは長時間の歩行や大股早歩き、正座や

あぐら、階段の下りなど、膝に負荷のかかる動作を避けましょう。また、座った状態で踵の上げ下げをするなど、軽い関節の運動をするのもおすすめです。痛みが落ち着いてきたら、大腿四頭筋という太もも前内側の筋肉を鍛えることも効果的です。無理のない範囲でスクワットなどを行うといいでしょう。

痛みが強くなったり、膝が腫れて熱を持ったり、歩行が困難になったりした場合は、早めに整形外科を受診し、レントゲン検査などで適切な診断を受けることをおすすめします。

《立川市医師会・韓哲舜》

## 健康相談実施日

健康相談 1人30分場子育て支援・保健センター

●7月16日(木)午後1時20分~2時50分=医師・保健・栄養相談

●8月4日(火)午前9時20分~10時50分=運動・栄養相談

申電子申請か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### 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。

●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

●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)

●8月26日(水)午前9時30分~11時10分=子育て支援・保健センター

●9月2日(水)午前9時30分~10時45分=砂川学習館(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問子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

### キッズ伝統芸能体験 「箏曲(おこと)立川コース」



令和9年3月の発表会に向けて、継続的に稽古を重ねます。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。主催は東京都ほか。

対小学生～高校生時▷稽古=11月～令和9年3月の土曜日(全16回)▷発表会=令和9年3月30日(火)場▷稽古=たましんRISURUホール▷発表会=浅草公会堂(台東区)費15,000円(参加費。ほかに教材費等で約10,000円)定24人(抽選)申8月11日(火・祝)までに「キッズ伝統芸能体験」のホームページ(2次元コード)で立川市地域文化振興財団☎(526)1312



### 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。

- ソフトテニス(一般の部) 時9月6日(日)午前9時から 場泉町庭球場
  - 水泳 時9月6日(日)午前9時から 場柴崎市民体育館プール
  - 卓球(中学生の部) 時9月6日(日) 場四中体育館
  - ソフトボール 時9月13日・20日の日曜日 場多摩川緑地野球場
  - 軟式野球(少年の部) 時9月13日(日)～11月28日(土) 場多摩川緑地野球場ほか
  - バドミントン 時▷クラブ対抗の部=9月27日(日)午前9時30分から▷地区対抗の部=10月25日(日)午前9時30分から 場泉市民体育館
  - バスケットボール(一般・シニア・スーパーシニアの部) 時9月27日、10月4日・11日・25日、11月1日の日曜日 場柴崎市民体育館、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。

#### 初心者向け農業体験講座 野菜作りを体験して、 楽しく収穫しよう



野菜作りの基礎を学び、秋野菜を育てて、収穫の喜びを体験します。

時8月23日(日)、9月20日(日)、10月3日(土)、12月5日(土)、令和9年1月16日(土)、午後1時30分～3時30分(全5回) [「きらり・たちかわ」では2回目を9月19日(土)とお知らせしましたが変更になりました] 場若葉会館、ひまわり農園(若葉町2丁目) 師体験型農園園主・鈴木豊さん 費6,700円(種苗代、保険料ほか) 定12人(申込順) 申7月10日(金)から電子申請で生涯学習推進センター☎(528)6872

#### 平和人権講座・映像と講演 「新編・空襲下の子どもたち」

戦争体験者の話や映像から、地域の戦争を知り、平和について考えます。 時8月8日(土)午後2時～4時 場柴崎学習館 師立川市史編さん委員・榎崎茂彌さん 定50人(申込順) 申7月10日(金)から電子申請か電話で柴崎学習館☎(524)2773へ

#### 市民後見人養成講座 基調講演・説明会

立川市社会福祉協議会は、認知症や障害のある方の意思決定を身近に支える市民後見人を養成・支援しています。「成年後見制度の概要と現状」に関する弁護士による基調講演と、9月開始の「市民後見人養成講座」の説明会を行います。 時7月25日(土)午後1時30分～4時30分 場総合福祉センター 師弁護士・赤沼康弘さん 申7月21日(火)までに申込フォーム(2次元コード)で立川市社会福祉協議会地域あんしんセンター係☎(529)8319

### 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。

#### 企画展 「立川の遺跡2026」

令和7年度に実施した発掘調査の成果等を報告するとともに、縄文時代について解説します。なお、展示期間中は次の催しを行います。いずれも直接会場へ。▶ミニ体験会(火起こし体験)=毎週土曜日の随時 時7月22日(水)～8月30日(日)、午前9時～午後4時30分(休館日の月曜日を除く) 場歴史民俗資料館 歴史民俗資料館☎(525)0860

#### 食と音楽の歩行者天国 「夏の食楽祭」

商店街に設置された路上ステージやマーケット、4つのライブハウスやJRAウインズ立川A館内の無料ライブとフードコートで、食と音楽のまちを楽しめます。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20日(月・祝)午前11時～午後5時ごろ 場JR立川駅南口すずらん通り周辺(錦町) 場市産業観光課 商工振興係・内線2655

#### 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 費500円(お茶代) 場African Sunshine・小池さん☎kcoafricansunshine@gmail.com ●こころと身体のアフリカン 対18歳以上の方 時7月19日(日)午後1時45分～3時15分 ●あふりかんだんすあそび 対小学2年生以下の子どもと保護者 時7月25日(土)午後2時～3時

#### 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。旬の野菜を中心に、鉢植えや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7月22日(水)午前11時～午後1時30分 場市役所1階多目的プラザ 場農業振興課農業振興係・内線2650

### 健康・福祉

#### にんカフェ@ スマイルキッチン



8月のテーマは「認知症その心の世界」。 時8月5日(水)午後2時～3時 場スマイルキッチン(幸町5-64) 申7月10日(金)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☎(538)2339☎h-saiwai@shisei.or.jpへ

### シニア

#### 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7月16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7月13日(月)午前9時から、にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

#### プロハンドボールチーム ジークスター東京 立川市民無料招待



ジークスター東京 vsパリ・サン＝ジェルマン戦、パリ・サン＝ジェルマン vsネクスト日本代表戦に先着で各日100人を無料招待します。くわしくは「PSGハンドボールジャパンツアー2026」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▷ジークスター東京 vsパリ・サン＝ジェルマン戦=8月4日(火)午後7時開演予定▷パリ・サン＝ジェルマン vsネクスト日本代表戦=8月5日(水)午後7時開演予定▶会場=有明アリーナ(江東区)▶応募方法=7月10日(金)午前10時～12日(日)午後11時59分、7月17日(金)午前10時～8月5日(水)午後7時30分に、2次元コードから申し込んでください 場PSGハンドボールジャパンツアー2026実行委員会☎psg-inquiry@japan-handball.jp(土・日曜日、祝日を除く、午前9時30分～午後6時)



## 平和人権(西砂シアター) 16ミリフィルムロードショー

「はだしのゲン」3部作を上映します。直接会場へ。

時▷第1部=7月30日(木)午後2時~4時▷第2部=8月13日(木)午後2時~4時30分▷第3部=8月20日(木)午後2時~4時30分場西砂学習館定各40人(先着順)西砂学習館☎(531)0431

## 夏の平和映画会

①「ピカドン」「生きてよかった」「ヒロシマ・母たちの祈り」②アニメ「夏服の少女たち」「ベロだしチョンマ」。直接会場へ。

時①8月5日(水)午後1時30分~3時10分②8月7日(金)午前11時~11時45分場錦学習館定各20人(先着順)錦学習館☎(527)6743

## しごと・産業

### 労働セミナー

●自分らしい働き方で働くときの労働トラブル回避のヒント 労働者の事情を考慮した働き方が選択できる職場が増えている一方で、賃金や報酬の未払いや中途解約などの労働トラブルも発生しています。多様な働き方とトラブル回避のヒントについて、専門家が解説します時8月10日・17日の月曜日、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)師法政大学講師・山本圭子さん定各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」で市産業観光課産業政策係・内線2643

## しごたま就職面接会 in 立川

多摩地域を中心とした企業20社が集結。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。企業の説明を聞くだけでも可能です。

時8月6日(木)午後0時30分~4時定100人(申込順)場東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)申「しごたま応援サイト」(2次元コード)、または電話で東京しごとセンター多摩☎(521)6761へ市産業観光課産業政策係・内線2643

## ちょこっとはたらく相談

仕事に関する悩みを聞き、一人ひとりに合った仕事や働き方を一緒に考えます。直接会場へ。予約もできます。

対15歳~50代なかばの方、家族時7月24日、8月28日、9月25日の金曜日、午前10時~午後3時(1時間ごと)に受け付け場窓口サービスセンター申申込フォーム(2次元コード)か電話で市産業観光課産業政策係・内線2643へ市認定NPO法人育て上げネット☎080(2679)0263

## お知らせ

### 花火大会当日は市役所の利用ができません

7月25日(土)、国営昭和記念公園花火大会が開催されます。当日は、戸籍に関する届け出(休日夜間窓口で受け付け)と、プレミアム婚姻届記念写真撮影コーナーの利用以外、市役所敷地内と北側広場への立ち入りはできません(午前8時~翌朝8時)。市総務文書課・内線2593

## 国民年金保険料免除・納付猶予申請

国民年金保険料免除・納付猶予制度の令和8年度(令和8年7月~令和9年6月)の申請を7月から受け付けています。申請月から2年1か月前までの未納月についても申請できます。免除制度は、保険料の支払いが困難な場合に、本人・配偶者・世帯主の前年の所得に応じて保険料が免除されるものです。納付猶予制度は、50歳未満の方で、世帯主の所得は審査対象外となり、本人・配偶者の所得が一定以下であれば保険料の納付が猶予されるものです。離職した方には「特例免除」もあります。失業していることが確認できる公的機関の証明(雇用保険受給資格者証、離職票等の写し)をご持参ください。

市保険年金課国民年金係・内線1394、日本年金機構立川年金事務所☎(523)0352

## 環境フェア in たちむにいに 出展・出店しませんか

環境学習やごみ減量の啓発で多くの方に環境の大切さを知っていただくことを目的として、「環境フェア」を開催します。リユース品の利用促進を目的として、フリーマーケットも同時開催します。このイベントに出展・出店する団体・個人を募集します。

時10月25日(日)午前10時~午後3時場クリーンセンター(たちむにい)●環境フェア出展者募集 申込方法等、くわしくは市ホームページの募集要項をご覧ください。

●フリーマーケット出店者募集 電子申請が電話で、ごみ対策課に申し込んでください。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

場▷環境フェア出展=環境政策課・内線2243▷フリーマーケット出店=ごみ対策課・内線6751

## 史跡玉川上水整備活用のための作業説明会

都水道局は、小平監視所(幸町6-36-4、玉川上水駅近く)から下流で、水路・法面の保全のため、植生管理作業などを行っています。立川市・小平市内でこれまでにを行った作業の報告と、今後の作業予定について説明します。直接会場へ。

時7月29日(水)午後6時30分~8時場小平市中央公民館1階視聴覚室(小平市小川町2-1325)市都水道局経理部☎03(5320)6388、市公園緑地課緑化推進係・内線2264

## 受験生チャレンジ支援貸付事業

都は、都内に在住する一定所得以下の世帯で、中学3年生・高校3年生等の子どもを養育する生計中心者に対して、学習塾などの受講料と高校・大学等の受験料を無利子で貸し付けています。対象校に入学した場合、返済免除の申請ができます。くわしくはお問い合わせください▶学習塾などの受講料=上限30万円▶高校受験料=上限2万7,400円▶大学等受験料=上限12万円 市立川市暮らし・しごとサポートセンター☎(503)4308



## 学校閉庁日のお知らせ

市は、教員の働き方改革の一環として、夏季休業期間中、市内全小・中学校に「学校閉庁日」を設定します。ご理解とご協力をお願いします。なお、児童・生徒の生命に関すること等、緊急の事態が起きた場合は、市役所の代表電話にご連絡ください▶学校閉庁日=原則8月7日(金)~14日(金)[くわしくは学校からのお知らせ等でご確認ください]

市教育総務課庶務係・内線2465

## 市営葬儀説明会

立川市斎場の指定管理者のシルバー人材センターが、市営葬儀について説明します。電話による相談も随時受け付けています。

市立川市斎場☎(524)1998

●地区説明会 直接会場へ時7月16日(木)午前10時~11時場柴崎福祉会館

●個別説明会 時①7月24日(金)▷午後2時から▷午後3時から②7月31日(金)▷午後2時から▷午後3時から場①柴崎学習館②西砂学習館定各2組(申込順)申立川市斎場☎(524)1998へ

## たちかわ競輪ニュース

### 競輪ワールドシリーズ

開催日 7月27日(月)~29日(水)

外国のトップ選手が来日し日本人選手と熱いレースを繰り広げる「競輪ワールドシリーズ」が立川競輪場で7年ぶりに開催されます。レース以外にもプリキュアショーなど楽しめるイベント盛りだくさんです。くわしくは「たちかわ競輪」のホームページをご覧ください。

市立川競輪場☎(524)1121

### 主なイベント

- 名探偵プリキュア!キュアアットサマステージ(27日のみ)
- 井川慶さんトークショー(28日のみ)
- 丸山桂里奈さんトークショー(29日のみ)
- こども縁日(毎日実施)

### 来場プレゼント

- アイス配布 各日先着400人(正午~午後1時)



7・8月のたちかわ競輪開催  
・7月27日~29日=F I・ガールズ  
・8月8日~10日=F I  
・8月17日~19日=F II・ガールズ



開催案内・レース結果 ☎050(3355)4703

◀場外発売を含む詳細は「たちかわ競輪」のホームページをチェック

競輪の売り上げの一部は、機械工業の振興や社会福祉等に役立てられています

### ライフアップたちかわ 会員拡大キャンペーン実施中



ライフアップたちかわ(立川市勤労者福祉サービスセンター)は、市の支援を受け、市内の中小企業で働く事業主や勤労者などを対象に、総合的な福利厚生事業を行っています。1人月額400円の会費で、祝い金、保険金等の給付や健康、レジャーなど、さまざまなサービスを受けることができます。9月30日(水)まで、入会金(1人300円)が無料となる会員拡大キャンペーンを実施しています。くわしくは「ライフアップたちかわ」のホームページをご覧ください。

☎ライフアップたちかわ事務局 ☎(523) 2142、市産業観光課商工振興係 ☎内線2655

### マイナンバーカード 8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。

☎マイナンバーカードを申請し、交付通知書が届いた方 ☎時8月8日(土)・15日(土)・30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) ☎7月10日(金)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 ☎戸籍住民課 ☎内線1375

### 地域学習館 夏休み学習スペース

夏休みの間、地域学習館(下表)のロビーや教室などを学習スペースとして開放します。くわしくは、各学習館へお問い合わせください。

☎時7月21日(火)~8月31日(月) ☎各地域学習館

	電話番号	時間	定員
柴崎学習館	☎(524)2773	午前9時~午後9時30分	24人
砂川学習館	☎(535)5959	午前9時~午後9時30分	15人
西砂学習館	☎(531)0431	午前9時~午後5時	20人
高松学習館	☎(527)0014	午前9時~午後10時	7人
錦学習館	☎(527)6743	午前9時~午後4時30分	15人
幸学習館	☎(534)3076	午前9時~午後10時	10人

- 休館日の7月27日、8月10日・24日の月曜日は利用できません。
- 高松学習館は工事のため、開設日が異なります。
- 休館日以外にも状況によって利用できない日があります。
- 小学生は午後6時まで。

### 市民委員募集

応募要件等、くわしくは市ホームページをご覧ください。



●保健医療推進協議会委員 ▶応募締切=8月12日(水) ☎健康推進課業務係 ☎(527)3632

### 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)。

●農業委員会臨時総会 ☎時7月21日(火)午後3時から ☎場市役所2階208・209会議室 ☎定4人 ☎農業委員会事務局 ☎内線2654

☎職員倫理審査会 ☎時7月23日(木)午後2時から ☎場市役所2階206会議室 ☎定5人 ☎コンプライアンス推進課 ☎コンプライアンス推進係 ☎内線2707へ

☎行財政問題審議会 ☎時7月23日(木)午後6時30分から ☎場女性総合センター5階第3学習室 ☎定5人 ☎改革推進課行革推進係 ☎内線2703へ

●文化財保護審議会 ☎時7月24日(金)午後6時から ☎場砂川学習館 ☎定6人 ☎生涯学習推進センター文化財係 ☎(525)0860

●立川市立中学校部活動の地域連携及び地域展開に関する検討委員会 ☎時7月30日(木)午後2時から ☎場市役所3階302会議室 ☎定5人 ☎指導課 ☎内線2485

●災害医療協議会 ☎時8月4日(火)午後7時30分から ☎場子育て支援・保健センター1階健康増進室 ☎定3人 ☎健康推進課業務係 ☎(527)3632

●介護保険運営協議会(計画策定等調査検討会) ☎時8月6日(木)午後2

時から ☎場市役所2階208・209会議室 ☎定3人 ☎介護保険課介護給付係 ☎内線1458

### 官公署・その他

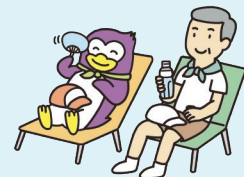
#### 女性しごと応援キャラバン & 個別相談会 in 立川

在宅ワークの実際の働き方や、始めるために必要な準備・心構えを知るセミナーです。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(当日会場で登録可)。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)。市男女平等推進課が共催。

☎対女性 ☎時8月5日(水)午前10時~正午 ☎場ホテル日航立川東京(錦町1-12-1) ☎定100人(申込順) ☎保10人程度(6か月~学齢前) ☎7月7日(火)から[保育を希望する方は7月29日(水)正午までに]「女性しごと応援キャラバン」のホームページ(2次元コード)または電話で女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎03(4550)0973へ

### 熱中症にご注意を!

- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう



☎健康推進課 ☎内線4029

### 今月の納期

7月31日[金]

固定資産税・都市計画税 第2期分  
国民健康保険料 第1期分  
後期高齢者医療保険料 第1期分  
介護保険料 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
  - 高校生の描く原爆の絵展 新日本婦人の会立川支部が主催。被爆者の記憶を後世に伝え残すために、広島の高校生が被爆者から何度も直接話を聞いて、絵を描きあげています。絵から伝わる被爆の実際を、ぜひご覧ください。直接会場へ ☎時7月25日(土)・26日(日)、午前10時~午後4時 ☎場女性総合センター1階ギャラリー ☎大澤さん ☎090(4173)4750
  - Joyful Shout Gospel Concert ~Renew your strength ジョイフルシャウト・ゴスペルクワイアが主催。オリジナルの日本語ゴスペルのコンサートです。力強いゴスペルを聞いて一緒に歌って盛り上がりましょう ☎時7月25日(土)午後1時30分開演(午後1時開場) ☎場FSXホール(くにたち市民芸術小ホール)〔国立市富士見台2-48-1〕 ☎費1,500円(当日券は2,000円) ☎定270人(申込順) ☎浅原さん ☎090(4455)5167へ
- THE BELLFLOWER ナイジェリア人男性講師による英会話クラスで、ヒアリング、スピーキング、語彙力アップを目指し、フリートークやプレゼンテーションを楽しんでいます。見学歓迎 ☎時毎月第1・3金曜日、午後6時~8時(8月は休講) ☎場子ども未来センター ☎▷入会金=1,000円▷月会費=2,000円 ☎定5人(申込順) ☎岡部さん ☎(507)1717へ
- みんなの展示場「デジカメ同好会」対象は一般デジカメと一眼デジカメ。資料に基づく講義、カメラ操作、撮影した写真の評価、座学指導、3か月に1回の実践指導など ☎時毎月第4土曜日、午前10時~11時30分 ☎場みんなの展示場(柴崎町2-21-17) ☎費1,000円(月会費) ☎中村さん ☎(524)4702へ
- 立川トリム柴崎サークル ストレッチを中心に、誰でもできる体操を行います。体幹を鍛え、下肢筋力をアップして、体のバランスを整え、柔軟性をつけて健康を維持します。見学・体験歓迎 ☎時月3回の水曜日、午前10時~正午 ☎場柴崎会館 ☎▷入会金=1,000円▷月会費=2,000円 ☎横手さん ☎090(5809)2661へ
- 会員募集
  - なむみんカラオケサークル マナーを守って皆で約50曲を歌います。入退場自由 ☎時毎週土曜日、午後1時~5時 ☎場滝ノ上会館 ☎遠藤さん ☎090(7900)7108へ





本格的な夏のはじまり。急な雷雨も心配ですね。そんなときは、空を見上げて雲のご機嫌をうかがってみましょう。

試行実施開始

## ルールを守って！夏の思い出つくろう！ 手持ち花火 in 公園

市は、地域の方々の理解をいただきながら、今年から夏休み期間に公園での手持ち花火利用を試行実施します。3年間の試行期間の中で、地域の方々の意見や実際の利用状況などを踏まえ、本格実施の可能性を検討していきます。利用者は、ルールを守って楽しく安全に夏の夜を楽しみましょう。  
☎公園緑地課・内線2268

今年度利用時間 日没～午後8時

今年度実施期間 7月18日(土)～8月31日(月)

### 利用ルール



#### 手持ち花火のみ

打ち上げ花火、噴き出し花火、音の大きい花火は禁止



#### バケツに水を入れて

火の後始末のために必ず用意しましょう



#### 小さい子は大人と一緒に

小さいお子さんだけの利用は禁止



#### 終了時間を守ろう

片付けも含めて午後8時には終わしましょう



#### 大きな声での会話はやめて

近隣の方の迷惑にならないようにしましょう



#### 火の燃え移りに注意

火が燃え移る可能性のある場所では行わない



#### ゆずり合って利用しよう

混雑時は、ほかの利用者への配慮をお願いします



#### ゴミは持ち帰る

公園はきれいに使いましょう

利用ルールが守られない場合は、試行実施を中止することがあります。

### 公園で花火を利用するには、利用登録が必要です。 また、アンケートも広く募集します。

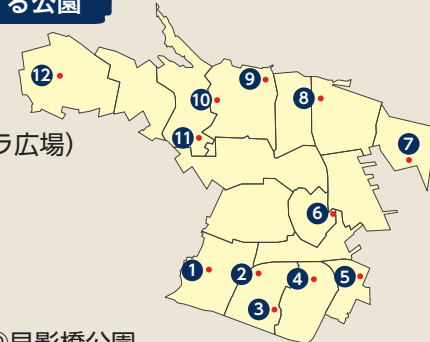


公園の出入り口付近の園内灯に貼ってある2次元コードを読み取り、利用登録をしてください。案内に従って入力し、注意事項に同意の上、利用してください。また、花火をした方、地域にお住まいの方、公園を利用している方などの感想や要望も同じ2次元コードからアンケート募集します。



#### 今年度試行実施する公園

- 富士見公園
- 諏訪の森公園
- 立川公園(ガニガラ広場)
- 錦中央公園
- 東立川公園
- 高砂公園
- 若葉公園
- 幸五公園
- 砂川公園
- 見影橋公園
- 上砂公園
- 西砂第二公園



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