



6.25

令和元年(2019年) 月2回(10日・25日)発行

広報 たちかわけ

ホームページ ● <https://www.city.tachikawa.lg.jp/>
ツイッター (@tachikawa_tokyo) ● https://twitter.com/tachikawa_tokyo
動画チャンネル (YouTube) ● <https://www.youtube.com/user/TokyoTachikawa>

【今号の主な内容】

- 2面 市民委員を募集
- 3面 公正で開かれた市政を推進
- 4面 平成31年度国民健康保険料の料率等を改定
- 5面 夏休みがやってくる!
- 6・7面 ぐるりんバスのルートとダイヤが変わります/市民伝言板
- 8・9面 催し/講座/いきいき出前講座
- 10・11面 健康/スポーツ/シニア/お知らせ
- 12面 熱中症のほかにもこんなことに気をつけて

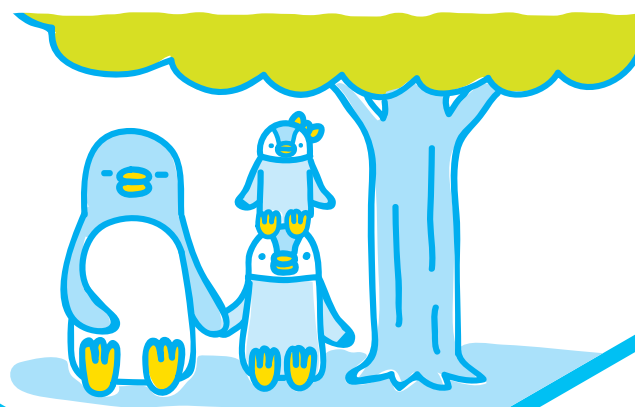
発行/立川市 編集/総合政策部広報課
立川市役所 〒190-8666 立川市泉町1156-9
Tel 042(523)2111 (代表) Fax 042(521)2653

市民と市政のつながりを"わ"で表しています

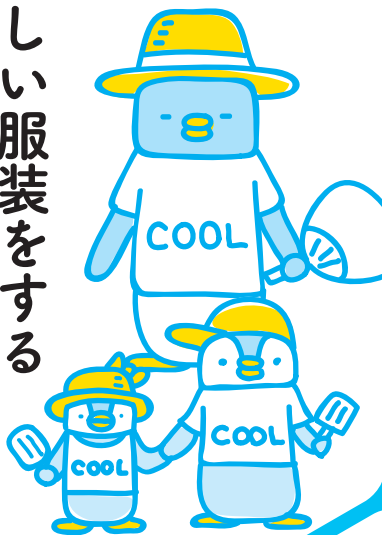
こまめに水分補給



直射日光を避ける



涼しい服装をする



熱中症に気をつけよう!

7月～9月は熱中症になる方が急増します。
予防を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。
☎健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

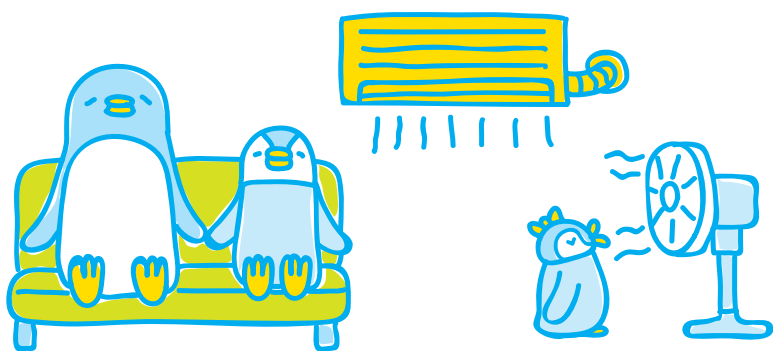
夏に気をつけることは、ほかにもあります(12面)



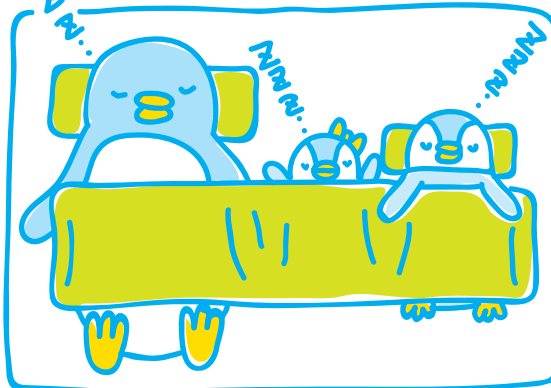
高齢者・子どもには特に注意を



冷房などを上手に使う



睡眠や栄養を十分にとる



「立川ひと涼みスポット」でひと休み

熱中症対策として、気軽に休憩できる「立川ひと涼みスポット」を、市内公共施設や協力店舗など約320か所に設けています(7月～9月)。お気軽にご利用ください。くわしくは市ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



熱中症に関する情報は…

環境省の「熱中症予防声かけプロジェクト」のホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



市民委員を募集

国民健康保険運営協議会 被保険者代表委員

保険給付や保険料、保健事業などの市の国民健康保険事業運営に関する重要事項について審議します。

▶対象＝7月19日現在、20歳以上の立川市国民健康保険被保険者で原則平日の午後の会議(年7回を予定。保育あり、1歳～学齢前)に出席できる方 ▶任期＝10月～令和4年9月 ▶報酬＝1回10,800円 ▶募集人数＝5人(選考) ▶応募方法＝7月19日(金)[必着]までに、住所、氏名、生年月日、電話番号、職業(無職の方で前職がある場合はその職業)、保育希望の有無(ありの場合は子どもの年齢)、「国民健康保険制度と健康づくりについて思うこと」(800字以内)を書いて、直接、または郵送、ファクス、Eメールで保険年金課業務係(市役所1階6番窓口)内線1390(Fax)(523)2145(E)hoken@city.tachikawa.lg.jpへ

市史編さん委員

「立川市史」について、市史編さんの基本的な事項を審議します。
▶対象＝平成31年4月1日現在、20歳以上の市内在住・在勤・在学の方で、平日昼間の会議(任期中に4回～5回程度を予定)に出席できる方 ▶任期＝委嘱の日から2年間 ▶報酬＝1回10,800円 ▶募集人数＝2人(選考) ▶応募方法＝7月22日(月)[必着]までに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業(学生の方は学校名と学年)、「市史編さん事業における市民委員としての関わり方」についての意見(800字程度)を書いて、直接、または郵送で地域文化課市史編さん担当(〒190-0022錦町3-5-22-201)内線4044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

2020年成人を祝うつどい

市と成人を祝うつどい実行委員会は、成人を迎える若者たちの門出を祝福するため、記念式典とア



トラクションなどを行います。

▶平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方(令和2年1月13日(月)・祝(正午)～午後1時30分(午前11時開場)場たましんRISURUホール) ▶子ども育成課青少年係・内線1306

技能功労者の推薦を

優れた技能を持ち仕事をしていられる方を推薦してください。推薦された方の中から褒賞対象者を選考し、12月2日(月)の式典で表彰します。

▶推薦対象となる方 11月31日現在60歳以上で、次のいずれかの条件を満たす方 1. 同一職種に30年以上従事し、市内に5年以上居住している 2. 市内で15年以上同一の職種に従事している 3. 推薦は7月26日(金)までに産業観光課商工振興係・内線2645へ

7月6日(土)・7日(日)市税・保険料の納付相談窓口を開設します

平日に納付相談ができない方を対象に休日窓口を開設します。

事前にお申し込みください。

●対象となる税・保険料 市税 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料

▶7月6日(土)・7日(日)、午前9時～午後4時(場)取納課(市役所1階34番窓口) ▶7月5日(金)までに収納課・内線1249へ

介護保険・負担限度額認定の更新申請をお忘れなく

市は、特別養護老人ホームなどの介護保険施設に入所(短期入所の利用を含む)した際の居住費や食費の負担を軽減する「負担限度額認定」の更新申請を受け付けています。該当する方には、6月17日に更新申請の書類を郵送しました。申請がお済みでない方は、申請書と必要書類を直接、または郵送で、介護保険課(市役所1階4番窓口)に提出してください。7月17日(水)までに申請した方には、7月31日(水)までに新しい認定証を郵送しますので、入所施設に改めて提示してください。

負担限度額認定を受けるには、配偶者(別世帯・内縁を含む)と世帯全員が住民税非課税で、預貯金等が単身で1000万円、夫婦で2000万円以下であることが必要です。新規で該当すると思われる方は、お問い合わせください。

▶介護保険課介護給付係・内線1451

公開する会議日程

市は、審議会などの会議を公開しています。▶は申込制(申

市役所の喫煙所を廃止します

健康増進法の改正に伴い、市役所本庁舎は7月1日(月)から、屋内と敷地内が禁煙になります。このため、本庁舎正面玄関の西側にある来庁者向け喫煙所を6月30日(日)に廃止します。

この法改正は、受動喫煙の防止を図るため、多くの方が利用する施設等を区分けして、一定の場所を除き喫煙を禁止するものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶総務課・内線2593



達順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。

▶スポーツ推進審議会 時7月2日(火)午後7時から場泉市民体育館研修室(定)5人(間)スポーツ振興課(529)8515

▶青少年問題協議会 時7月4日(木)午後3時から場市役所2階208・209会議室(定)5人(間)子ども育成課青少年係・内線1305

▶夢育で・たちかわ子ども21プラン推進会議 時7月10日(水)午後6時30分から場女性総合センター15階第2学習室(定)5人(間)子育て推進課子育て推進係・内線1340へ

▶教育委員会定例会 時・場7月11日(木)午後1時30分から場市役所2階210会議室(定)7月25日(木)午後1時45分から場市役所3階302会議室(定)各20人(間)教育総務課庶務係・内線2465

▶建築審査会 時7月16日(火)午後3時から場市役所2階210会議室(定)10人(間)建築指導課庶務係・内線2331

▶第4次長期総合計画後期基本計画検討委員会 時7月16日

7月15日(月・祝)、設備点検のため、市図書館は全館臨時休館します。中央図書館 ☎(528)6800

実施機関	請求		決定					存否 応答 拒否	審査 請求
	件数	取下げ	件数	公開	非公開等				
					一部 公開	非公開	不存在		
市長	80	2	88	39	39	4	6	0	1
教育委員会	14	0	15	12	1	0	2	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	94	2	103	51	40	4	8	0	1

実施機関	請求		決定					存否 応答 拒否	審査 請求
	件数	取下げ	件数	開示	非開示等				
					一部 開示	非開示	不存在		
市長	25	2	28	11	12	0	5	0	0
教育委員会	8	0	8	1	7	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	33	2	36	12	19	0	5	0	0

実施機関	請求		決定					存否 応答 拒否	審査 請求
	件数	取下げ	件数	開示	非開示等				
					一部 開示	非開示	不存在		
市長	4,292	0	4,292	4,292	0	0	0	0	0

市は、市政の透明性を確保するため、情報公開制度に基づき市政情報の公開を進めるほか、自己情報の開示などを請求する権利を保障しています。

情報公開制度

市政情報コーナー(市役所3階)で行政資料を公開しているほか、各部署でもさまざまな情報提供を行っています。

また、公文書公開請求を行った方には、個人情報などの例外を除いて、公文書等を原則公開しています。平成30年度の公文書公開請求は94件でした(表1)。

また、個人情報の開示請求は、平成30年度は4325件(うち要介護認定にかかわる開示請求が4292件)でした(表2・表3)。

また、苦情の申し出や審査請求等を審査する個人情報保護審議

公正で開かれた 市政を推進

平成30年度の情報公開制度・個人情報保護制度などの実施状況を公表



個人情報保護制度

市は、個人情報保護条例に基づき、個人情報の保護と適正な取り扱いに努めています。現在、個人情報の電子システム処理は、住民登録、介護保険など62種類の業務で利用されています。

自らの個人情報が適切に扱われているかを確認するために、個人情報の開示請求は、平成30年度は4325件(うち要介護認定にかかわる開示請求が4292件)でした(表2・表3)。

会議の公開状況

市は、市民参加と透明な市政を促進するため、審議会などの会議を公開しています。

平成30年4月～平成31年3月に公開した会議は、国民健康保険運営協議会や子育て・たちかわ子ども21プラン推進会議など245回、傍聴者数は200人でした。また、個人情報保護などの理由から非公開とした会議は435回。このうち介護認定審査会が244回でした。

市政情報コーナーをご利用ください

市政情報コーナー(市役所3階)には、市が発行した計画書や報告書、予算書、決算書、契約関係資料などをはじめ、8000点余りのさまざまな資料を配置しています。閲覧は自由です。市発行の行政資料などは、コーナー内のコピー機(有料)で写しを取ることもできます。立川市政を知る一歩として、気軽にご利用ください。

☎ 文書法政課情報公開係・内線3305 (要介護認定開示請求については介護保険課介護認定係・内線1452)

休日急患診療所医療事務員(嘱託職員)募集

応募方法等くわしくはホームページをご覧ください。

業務内容 日曜日、祝日、年末年始等における受付事務、保険請求事務等

対象 医療事務の資格を有し、医療機関等での事務経験が3年以上ある方

採用 9月1日

勤務 日曜日、祝日、年末年始の診療所開設日(年36日)

①午前8時30分～午後3時15分

②午後2時45分～9時30分(交代制でローテーションにより勤務)

▽ 保険請求付随事務実施日、毎月平日1日(年12日)、午前9時ごろから7時間程度

▽ 報酬 月額6万7400円

▽ 募集人数 2人

▽ 試験(面接)日 7月22日(月)

▽ 応募締切 7月16日(火)

☎ 健康推進課業務係・内線4729

私立幼稚園補助金の申請書の提出が必要ですが

市は、私立幼稚園に通園している子どもがいる世帯に、所得に応じて補助金を交付しています。

対象 市内在住で私立幼稚園(市外の幼稚園も含む)に通園している子どもがいる世帯(所得制限あり)

申請方法 通園している幼稚園が配布する調書を幼稚園へ提出してください。幼稚園から調書が配布されない場合は、保育課にお問い合わせください。

☎ 保育課給付係・内線1323

JR立川駅南北デッキ エレベーター と エスカレーター 正しくご利用ください

市は、JR立川駅南北のデッキにエレベーターとエスカレーターを設置しています。誤った使い方をすると事故につながります。下記の注意点を確認し、正しく安全に利用しましょう。また、エレベーターは高齢者

や体の不自由な方などの利用が優先です。自転車の利用はご遠慮ください。エレベーター、エスカレーターには、利用上の注意事項を掲示しています。

☎ 道路課施設係・内線2396

エレベーター

●物を挟んだときは、すぐに「開く」ボタンを押してください

衣類やひも状のものをドアに挟んだままエレベーターが動き出すと、けがや故障の原因となり危険です。



●幼児には大人が付き添いましょう

幼児だけで利用すると、ドアの開閉の際にけがをしたり、操作ができずに閉じ込められたりする恐れがあります。



●走って乗り込まないでください

走って乗り込むとドアにぶつかる、挟まるなどの恐れがあり危険です。



●足元を確認して乗り降りしましょう

乗降口の間段差ができることがあります。つまずいて転倒しないよう気を付けましょう。



エスカレーター

●手すりにつかまってください

手すりにつかまらずにいると、転倒・転落の原因となります。



●幼児は大人と手をつなぎましょう

幼児はバランスを崩しやすいため、幼児だけで乗ると転倒などの事故の恐れがあります。



●歩かないでください

エスカレーターでの歩行、かけ登り、かけ降りは、思わぬ事故の原因となり大変危険です。



●黄色い線の内側に立ちましょう

すき間に物が挟まると緊急停止するため転倒することがあるほか、履物とともに足が引き込まれてけがをする恐れがあり大変危険です。



平成
31年度

国民健康保険料の料率等を改定

市は、立川市国民健康保険運営協議会の答申に基づき、平成31年度の国民健康保険料の料率等を改定しました。

☎保険年金課賦課係・内線1416

●改定の主な内容

年々増加している医療費に対応し、安定した国民健康保険事業を継続していくため、料率等を改定しました(表1)。

市は、保険者として医療費の支出を抑制するため、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の利用促進や、糖尿病の重症化予防など、医療費の適正化を進めています。

また、保険料収納率の向上等による収入の確保を図り、国民健康保険事業の健全な運営と国民健康保険加入者の健康の向上に努めていきます。

表1 平成31年度 国民健康保険料の料率等

	医療給付費分		後期高齢者支援金分		介護納付金分	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
所得割率	6.54%	6.58%	2.13%	2.24%	1.61%	1.69%
均等割額	31,400円	32,100円	11,100円	11,700円	14,300円	14,500円
賦課限度額	58万円	61万円	19万円	19万円	16万円	16万円

●7月上旬に納入通知書を郵送します

平成31年度分の国民健康保険料の納入通知書を7月上旬に世帯主宛て(世帯員のみが加入している場合も同様)に郵送します。

納入通知書は保険料の額のほか、納付方法や納期限などをお知らせするものです。保険料は、7月から令和2年3月まで、9期に分けて納めていただきます(年金天引きの場合は年6回で納付)。お手元に届きましたら、内容の確認をお願いします。

●所得が少ない世帯への軽減範囲が拡充されました

世帯主と加入者の総所得金額等の合計(軽減判定所得)により、保険料の一部が自動的に軽減されます(表2)。前年の所得に応じて軽減されますので、収入や所得がなかった方も申告してください。なお、平成31年度は前年度より2割軽減と5割軽減の軽減判定所得の基準が緩和され、軽減対象範囲が拡充されました。

表2 所得が少ない世帯への保険料の軽減

軽減判定所得が下記の基準を超えない世帯	軽減割合
33万円	7割
33万円+(28万円×加入者数) 〔平成30年度 33万円+(27.5万円×加入者数)〕	5割
33万円+(51万円×加入者数) 〔平成30年度 33万円+(50万円×加入者数)〕	2割

65歳以上の方は、公的年金所得から15万円を差し引いた額で軽減判定所得を算定します。

糖尿病の重症化予防に取り組んでいます

市は、立川市医師会と協力して、糖尿病の重症化予防に取り組んでいます。糖尿病の重症化によって腎不全になるおそれがある国民健康保険加入者の方を対象に、看護師や保健師などが6か月間にわたって面談や電話による予防指導を行います。

腎不全になると、週3回程度の透析治療が必要になるなど、日常生活に大きな支障をきたします。対象の方には6月上旬に案内を送付しているため、予防指導を希望する方はご連絡ください。

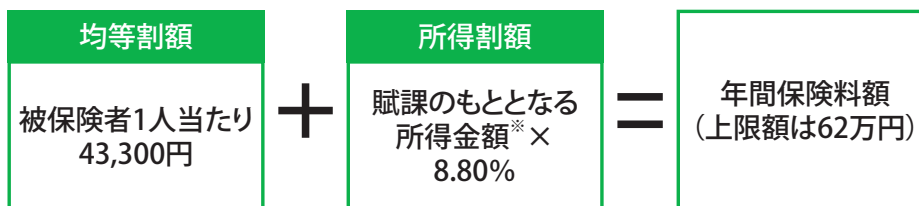
☎保険年金課業務係・内線1390

後期高齢者医療制度の保険料率等

後期高齢者医療制度[75歳以上(一定の障害がある方は65歳以上)が対象]の保険料率等は、東京都後期高齢者医療広域連合が2年ごとに見直しを行い、決定しています。平成30・31年度は、右図のとおりです。実際の保険料の算定には、所得に応じた軽減制度(所得割、均等割)があります。なお、平成31年度の納入通知書は7月上旬に発送します。

☎保険年金課賦課係・内線1406

平成30・31年度の保険料の計算方法



※賦課のもととなる所得金額とは、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33万円を控除した額です(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

●軽減が見直しされました

①保険料の均等割の軽減

保険料の均等割の軽減割合は、同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の総所得金額等の合計額が33万円以下の場合、一律7割です。国により特例として実施されてきた軽減は、低所得者に対する介護保険料軽減の拡充や、年金生活者支援給付金の支給が行われることとあわせて、下表のとおり見直されました。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯(基準額は平成31年度の数字です)	軽減割合(軽減後の年額)			
	平成31年度	参考		
		令和2年度	令和3年度	
33万円以下	被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	8割	7割(本則)	
	上記以外	8.5割	7.75割	7割(本則)
33万円+(28万円×被保険者数)以下		5割		
33万円+(51万円×被保険者数)以下		2割		

②被扶養者だった方の軽減

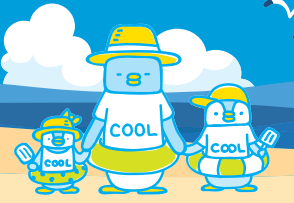
後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽減され、所得割額は賦課されません。平成31年度以降、保険料(均等割額)の軽減は加入から2年を経過する月までの間に限り実施することになりました。変更に伴い、平成29年4月30日以前に後期高齢者制度の対象となった被扶養者の方は平成31年3月31日をもって軽減期間が終了となります。

なお、低所得による均等割額の軽減(8.5割、8割、5割、2割)に該当する場合は、軽減割合の高いほうが優先されます。

7月15日(月・祝)は、設備点検のため、施設予約システムを導入している施設(泉市民体育館を除く)での端末利用と本申請の手続きができません。☎各施設または生涯学習推進センター ☎(527)5757

夏休みがやってくる!

夏休みに向けた楽しい企画がいっぱい! 自由研究にもどうぞ。



小学生姿勢教室

健康運動指導士が指導します。小学生3年～6年生と保護者。①7月24日(水)②7月27日(土)③7月31日(水)④8月3日(土)、いずれも午前10時～11時30分。①②砂川学習館、③④子ども未来センター。費100円(受講料)。定各20組40人(抽選)。申7月10日(水)〔必着〕までに「小学生姿勢教室」、希望日(①～④)、住所、親子氏名(ふりがな)、子どもの学年と性別、電話番号、返信用宛先を書いて、往復はがきまたはEメールでスポーツ振興課〔〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内〕☎(529)8515 e sports@city.taichikawa.lg.jpへ

上野動物園元園長と楽しむ「あしあと動物園」

さまざまな動物の「足拓」を見て、動物の足のひみつや動物園の楽しさを教えてもらいます。小学生以上の方。時7月21日(日)午後2時～3時30分。場錦学習館。上野動物園元園長・小宮輝之さん。定50人(申込順)。申6月25日(火)から錦図書館☎(525)7231へ

宇宙博士になろう!

「はやぶさ2」の解説や真空実験を通して幅広く宇宙開発の魅力を学びます。小学生・中学生(保護者の参加可)。時7月28日(日)午後2時～3時30分。場こぶし会館。宇宙航空研究開発機構(JAXA)社友・大嶋龍男さん。定25人(申込順)。申6月25日(火)から幸図書館☎(536)8308へ

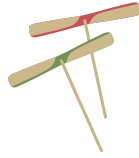
国立国語研究所一般公開「ニホンゴ探検2019」

日本語について楽しく学びます。辞書引きやクイズコーナーのほか、

歴史民俗資料館の出張ワークショップも開催。直接会場へ。時7月20日(土)午前11時30分～午後4時。場国立国語研究所(緑町10-2) 国立国語研究所☎(540)4300、市歴史民俗資料館☎(525)0860

集まれ小学生「スーパー竹トンボを作って飛ばそう!」

安全な道具の使い方を学びながら竹トンボを作ります。小学生(小学2年生以下は保護者同伴)。時7月30日(火)午前10時～正午。場錦学習館。生涯学習市民リーダー・大根田和美さん。定20人(申込順)。申6月25日(火)から錦学習館☎(527)6743へ



和書って知ってる? ～絵巻を作ってみよう

和書の実物に触れて古典文学に親しみ、自分だけの絵巻を作成します。小学生3年生～中学生(保護者の参加可)。時7月21日(日)午後2時～3時30分。場西砂学習館。国文学研究資料館教授・入口敦志さん、同館特任助教・糸汐里さん。定30人(申込順)。申6月25日(火)から西砂図書館☎(531)0432へ

親子でFMラジオを作ろう!

ラジオの仕組みや電波をキャッチする原理を組み立てながら学びます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会。小学生以上の子供と保護者(中学生以上は1人で参加も可)。時7月20日(土)午後1時～4時。場砂川学習館。第一級アマチュア無線技士・河野和昌さん。費1組1,000円(材料代)。定10組20人(申込順)。申6月25日(火)から砂川学習館☎(535)5959へ



みんなで作って、食べて、楽しもう

昼ごはんデザートを作ります。メニューは、当日までのお楽しみ。アレルギーがある場合は、申し込みのときにお申し出ください。小学生(小学2年生以下は保護者同伴)。時7月27日(土)午前9時30分～午後1時30分。場柴崎学習館。こぶしの会・土屋たけ子さん。費1人500円(材料代)。定25人(申込順)。申7月20日(土)までに電話、または住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、ファクス、Eメールで立川市社会福祉協議会地域づくり係☎(540)0205 fax(529)8714 e dai1chiku@tachikawa-shakyo.jpへ



きりえをつくろう!

きりえと一緒に楽しめます。小学生。時7月30日(火)午後2時～4時。場高松児童館。立川きりえ友の会・山川信子さん。定20人(申込順)。申7月13日(土)から高松児童館☎(528)2925へ

図書館使いこなし術 小・中学生編「上手に本を探すには」

いずれも場中央図書館。申6月25日(火)から中央図書館☎(528)6800へ〔市内在住・在学の方優先〕
●小学生編「本のたんでい修行」 本探しのコツを、クイズや館内見学を交えて楽しく学びます。小学生4年～6年生。時7月25日(休)午後1時30分～4時。定6人(申込順)
●中学生編「あなたも一日図書館員」 図書館の仕組みや仕事の裏側を楽しく学びます。中学生。時7月26日(金)午前9時～午後3時。定4人(申込順)



親子で調理場の中を探検しよう!

クイズや揚げパンの試食もあります。市内在住の小学生と保護者。時7月26日(金)午前10時～正午。場学校給食共同調理場。費1人100円(材料代)。定30組(抽選)。時上履き(スリッパ不可)。申7月5日(金)〔必着〕までに、往復はがきに住所、親子の氏名、子どもの学年、電話番号、返信用宛先を書いて、学校給食共同調理場〔〒190-0015泉町1156-14〕☎(529)3511へ

七夕の飾り付けをしましょう

願いごとを短冊に書いて、七夕の笹に飾りましょう。直接会場へ。時7月2日(火)～7日(日)、午前9時～午後4時30分。場歴史民俗資料館、川越道緑地古民家園。歴史民俗資料館☎(525)0860

エコチャレンジ～省エネビルで燃料電池を体験しよう!

最新の省エネルギービルを見学し、燃料電池の仕組みを実験を交えて学びます。小学生以上の方(小学生は保護者同伴)。時8月9日(金)午前10時～11時30分。場アースビル立川(曙町3-6-13) 定20人程度(申込順) 特筆記用具。申7月31日(水)までに環境対策課温暖化対策係・内線2243へ

家庭で取り組むエコチャレンジ

夏休み期間中の任意の10日間で、市が配布するチェックシートを利用し、省エネ行動に取り組む家庭を募集します。チェックシートを提出した方へ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。小学生と保護者。定100組(申込順)。申6月25日(火)から環境対策課温暖化対策係・内線2243へ

遊びにおいでよ 児童館

夕涼み会

ゲームコーナーや模擬店など。時7月27日(土)午後4時30分～6時。費100円(チケット代)。場・間幸児童館☎(537)0358



参加者を募集します!

- いずれも直接会場へ。
- グリーンサポート隊 時7月20日(土)午後3時～4時。場・間高松児童館☎(528)2925
- 大富豪大会 小学生以上。時7月24日(水)午後2時30分～3時30分。場・間錦児童館☎(525)6684
- にしすなホラーハウス 時7月31日(水)午後2時～4時。午後6時～8時(小学生以下は、午後6時以降、保護者の送迎が必要です)。場・間西砂児童館☎(531)0433

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(右上2次元コードからアクセス可)。
- にわヨガ 初めての人でも気軽に楽しめるヨガの体験プログラム。時7月1日・29日の月曜日、午後2時10分～3時30分。7月15日(月・祝)午前10時10分～11時30分。費500円(お茶代)。場東京にしがわ大学・保坂さん☎090(8461)8561
- おやこでバランスボール 産後の



- 骨盤のゆがみ解消や女性特有のマイナートラブルに効果的な動きをしましょう。妊婦の方と、ハイハイまでの子どもと母親。時7月4日(日)午前10時～11時45分。費1,500円(はじめて参加の方は1,400円。茶菓子代等)。場Dear Mother事務局☎090(6560)2524
- 7月のおはなし会 子どもも大人も楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせ。時7月20日(土)午後2時～3時。場おはなし会森のポケット・山田さん☎090(8052)0340

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらさらカード対象講座)

ペットと飼い主のための防災講座

地震が発生したときに、ペットのためにどんな行動ができるか学びます。7月27日(出午後2時～4時)たましんRISURUホール。ペット防災チーム・福島正人さん。35人(申込順)。電話、または住所、氏名、連絡先を書いて、ファクス、Eメールで立川市社会福祉協議会地域づくり係。540)0205(548)1724。dai1chiku@tachikawa-shakyo.jpへ

お一人さま女性の終活講座「片付け力で暮らしも人生もリノベーション」

片付けのポイントや上手な身辺整理について、プロから学びます。企画・運営はひとりの老後を応援する団体・リアンネット。7月21日(日)午後1時30分～3時30分。女性総合センター。片付けアドバイザー・千葉一枝さん。40人(申込順)。6月25日(火)から男女平等参画課。528)6801へ

健康と遺伝子～長寿をめざして

免疫、がん、動脈硬化について、基礎から最先端の治療法まで、分かりやすく解説します。7月27日、8月17日の土曜日、午前9時30分～11時30分。9月6日(金)午後6時30分～8時30分(全3回)。女性総合センター。東京薬科大学教授・田中正人さんほか。45人(申込順)。6月25日(火)から生涯学習推進センター。528)6872へ

東京女子体育大学公開講座

●小学生講座「スケッチ教室」果物や野菜をスケッチします。小学生。7月27日(出午前10時～午後1時)。東京女子体育大学(国立市)同大学准教授・渡邊洋さん。500円(材料代、傷害保険料)。30人。スケッチ教室、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を書いて、はがき、またはファクス、Eメールで東京女子体育大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)。572)4324(572)4317。chiiki@twcpe.ac.jpへ※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。市生涯学習推進センター。528)6872

子どもと家庭の支援を地域とともに考える～児童虐待から子どもを守るために

児童虐待を取り巻く現状から関係機関や団体、地域が子どもを守るために意識したいこと、ともにできることな

どを学びます。立川市子ども支援ネットワーク全体会第2部として開催。直接会場。7月26日(金)午後2時～4時(午後1時45分開場)。女性総合センター1階ホール。社会福祉法人子どもの虐待防止センター理事・片倉昭子さん。190人(先着順)。子ども家庭支援センター子ども家庭相談係。528)6871

働きたい方のためのビジネスマナー講習

マザーズハローワーク立川と共催。子育て中で再就職を考えている女性。7月25日(休)午前10時30分～正午。女性総合センター。キャリアカウンセラー・坪田まり子さん。20人(申込順)。7月5日(金)からマザーズハローワーク立川(曙町2-7-16鈴春ビル5階)。529)7465へ。市男女平等参画課。528)6801

似顔絵であなたのコミュニケーション力UP

相手の特徴をとらえて、似顔絵で自己表現します。企画・運営はチームいま好き。7月28日(日)午前10時～正午。女性総合センター。似顔絵アーティスト・那須ルーリーさん。300円(材料代)。16人(申込順)。5人程度(1歳～学齢前)。6月25日(火)から男女平等参画課。528)6801へ

石けんカフェ～アロマ香る簡単手作り石けん

身近な材料から、安全・安心な石けんを作ります。7月21日(日)午前10時～

正午。女性総合センター。多摩きた生活クラブ生協まち立川の皆さん。400円(材料代)。3歳～学齢前は100円。15人(申込順)。5人程度(1歳～学齢前)。エプロン、タオル、アロマオイル(お持ちの方)。6月25日(火)から生活安全課消費生活センター係。528)6801へ

講座情報誌「きらり・たちかわ」夏号を発行しました

たちかわ市民交流大学は、講座情報をまとめた「きらり・たちかわ」夏号を発行しました(3月、6月、9月、12月に発行)。各地域学習館、市役所、図書館などで配布しています。目が不自由でご希望の方には録音したCDを無料でお送りします。生涯学習推進センター市民交流大学係。528)6872

市公式 ツイッター のご利用を

市政情報、イベント情報などを発信

@tachikawa_tokyo

広報課・内線2744

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。

財団どこでもステージ「ふれあいコンサート」



学齢前の子どもも鑑賞できます。出演は、中村ゆかりさん(ヴァイオリン)、中村里奈さん(ヴァイオリン・ヴィオラ)、夏秋裕一さん(チェロ)。曲目は「トルコ行進曲」「カントリーロード」「ラデツキー行進曲」ほか。直接会場。7月15日(月)午後2時開演(午後1時30分開場)。錦学習館。200人(先着順)。立川市地域文化振興財団。526)1312

地元発見！ブルーベリー農園♪

無農薬のブルーベリー農園で摘み取り体験をします。はちみつ入りの手作りブルーベリージャムの試食や昆虫のお話も。市内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)。7月25日(休)午前10時～正午(荒天中止)。砂川学習館集合(現地まで徒歩)。市

内農園・馬場ヒデ子さん、東京都環境学習リーダー・高橋由蔵さん。200円(ブルーベリー100gの代金。追加も可)。30人(申込順)。帽子、飲み物、タオル、雨具(服装は長ズボンで、虫よけ対策をしてください)。6月25日(火)から砂川学習館。535)5959へ

まんがばーく大市



ステージショー、立川産野菜の販売など、楽しい企画やお店が盛りだくさん。広場で遊び疲れたら「立川まんがばーく」でひと休み。直接会場へ。フリーマーケットの出店申し込みも随時受け付けています。くわしくは、「立川まんがばーく」のホームページをご覧ください。7月7日(日)午前9時～午後3時(小雨実施)。子ども未来センター芝生広場。子ども未来センター。529)8682

立川市民オペラ ソリストオーディション公開

令和2年3月21日(出)・22日(日)開催の歌劇「トゥランドット」のソリストオーディションを見学できます。くわしくは「立川市民オペラの会」のホームページをご覧ください。直接会場。7月17日(休)・19日(金)、午後1時～6時ごろ。たましんRISURUホール大ホール。立川市地域文化振興財団市民オペラ担当。526)1312

たまがわ・みらいパークの催し

●たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小) マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで。5(848)4657へ。そのほかの催しは直接会場へ

7月23日(火)は休館日です。

- たまみら朝市 7月21日(日)午前10時～正午(売り切れ次第終了)
- ひふみ体操 60歳以上の方。7月2日・9日・16日の火曜日、午前10時30分～11時30分。1,000円(参加費)。10人(申込順)。ヨガマット、飲み物、タオル。6月30日(日)までに
- ミエ子さんと歌おう 7月8日・22日の月曜日、午前10時30分～11時30分。300円(楽譜代)
- 楽しく食べよう「サボシヨク」 7月12日(金)午後5時30分～7時。300円(材料代。小・中学生100円、幼児無料)。30人(申込順)。7月5日(金)までに
- 日曜絵画教室 7月14日(日)午後1時30分～3時。15人(申込順)。飲み物、タオル。7月13日(出)までに
- 夏休みたまみら子ども食堂 小・中学生。7月22日(月)～8月2日(金)、午前10時～午後1時(土曜・日曜を除く)

●100円(材料代)各25人(申込順) エプロン、三角巾、タオル。7月1日(月)～15日(月)に

●カラフルなバスボムを作ろう 小学生以上の方。7月25日(休)午後1時30分～3時。500円(材料代)。10人(申込順)。7月22日(月)までに

●プラモデルづくり教室 小学生以上の方。7月28日(日)午前9時30分～午後3時30分。1,000円～1,800円(プラモデル持参の場合は無料)。10人(申込順)。昼食。7月27日(出)までに

●ペットボトルロケットを作って遊ぼう！ 小学3年生以上の子どもと保護者。7月28日(日)午前9時30分～午後2時30分。10組(申込順)。空のペットボトル500ミリリットル(炭酸飲料の寸胴のもの)2本、牛乳パック1リットル2つ、はさみ、定規、油性フェルトペン、昼食。7月26日(金)までに

●たまみらでカオケを楽しもう 3人以上のグループ(中学生以下は保護者同伴)。8月4日(日)、8月の毎週水曜日。午前9時30分～午後0時30分。午後0時45分～4時45分。1時間500円。各1組(抽選。8月4日は親子優先)。7月1日(月)～5日(金)に

「声の広報」「声の議会報」

市は、目の不自由な方のために「声の広報」「声の議会報」をCD(DAISY規格)等で作成し、希望する方に郵送しています。ご家族やお知り合いに目の不自由な方がいましたら、ご利用をお勧めください。収録には、立川市朗読サークル「こえ」の皆さんのご協力をいただいています。原則として身体障害者手帳1級～4級の視覚障害のある方。電話で。声の広報=広報課・内線2744へ。声の議会報=議会事務局・内線3322へ

いきいきたちかわ 出前講座のご利用を

生涯学習推進センター ☎(528)6872

「いきいきたちかわ出前講座」は、市民の皆さんが行う自主的な学習会等に市職員を派遣し、市の仕事について説明・解説を行う制度です。くわしくは、市政情報コーナー(市役所3階)、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する「いきいきたちかわ出前講座ガイドブック」または市ホームページをご覧ください。

- 対象 市内在住・在勤・在学の方で構成するおおむね10人以上の団体・グループ。
- 講座の内容 右表のとおり。このほかの講座を希望する場合は各担当課にご相談ください。
- 開催日時 月曜～金曜日の午前10時～午後9時の間で90分以内(土曜・日曜日、祝日の開催は要相談)
- 会場 主催する皆さんで市内の会場を手配してください。地域学習館等の市施設を使用する場合は使用料が無料になりますので、事前に各担当課にご相談ください。
- 費用 無料(内容によって材料等の実費負担あり)
- 申込方法 開催2か月前までに担当課に申し込んでください。
- お願い 出前講座は苦情や陳情等を受ける場ではありません。また営利・宗教・政治活動等を目的とする場合は対象になりません。

番号	講座名	担当課
1	総合計画について～総合計画の概要	
2	たちかわ創生総合戦略について～たちかわ創生総合戦略の概要	企画政策課・内線2158
3	知りたい!聞きたい!「市の財政」～ともに考えよう立川市の財政	財政課・内線2671
4	立川市の経営改革を知る～これまでの取り組み、そしてこれから!	
5	どうして公共施設は古いのか?～公共施設老朽化問題とその取り組み	行政経営課・内線2160
6	「情報公開」って何?～制度の利用のしかた	文書法政課・内線2150
7	市議会のしくみと活動～市民の暮らしと市議会	議会事務局・内線3115
8	選挙のしくみ～よりよい社会づくりの第一歩	選挙管理委員会事務局・内線1631
9	協働によるまちづくり	協働推進課・内線2152
10	監査って何だろう?～監査の仕組み	監査委員事務局・内線2170
11	立川市のコンプライアンス推進に向けた取り組み	人事課・内線2146
12	立川市の男女平等参画について～第6次男女平等参画推進計画について	男女平等参画課 ☎(528)6801
13	市税講座～わかりやすい税金の基礎知識	課税課・内線1100
14	納税を支える私たちの暮らしと活力あふれるまち立川～もし、期限までに納められないときは…	収納課・内線1105
15	もっと便利に。マイナンバーカード～使ってみよう	市民課・内線1130
16	これからの防災対策について～その日のために!地域で取り組む防災まちづくり	防災課・内線2535
17	ひとりでも悩まず、まず相談!～消費者被害の事例と対応策について	生活安全課 ☎(528)6801
18	元気が出る産業振興の話～今、たちかわの産業がおもしろい	産業観光課・内線2154
19	がんばってます、立川農業～立川産をごひいきに!自治会の活動を知っていますか～住みよい地域づくりのために	協働推進課・内線2152
20	守っていますか自転車ルール～自転車の交通事故をなくそう	交通対策課・内線2108

番号	講座名	担当課
22	文化芸術のまちづくり～市民とともに進める文化芸術のまち立川	地域文化課・内線4500
23	観光立川の魅力～都市型観光都市「立川」ブランド構築に向けて	産業観光課・内線2154
24	立川の魅力発信してみませんか?～シティブロモーションを考えよう	広報課・内線2166
25	文化財保護と立川の文化財～文化財はどのように守られているかご存知ですか?	生涯学習推進センター ☎(528)6872
26	夢育て・たちかわ子ども21プランと子ども支援～子どもたちの笑顔があふれ、歓声が聞こえるまちに…	子育て推進課・内線1125
27	子育て中の保護者のみなさん、ぜひご利用ください～途切れ・すき間のない子ども支援をめざして	子ども家庭支援センター ☎(528)6871
28	子育てを楽しんでいますか～保育の現場から	保育課・内線1115
29	親子で絵本を楽しもう～絵本の紹介と読み聞かせのアドバイス	図書館 ☎(528)6800
30	読み聞かせ入門～わが子のクラスで絵本を	
31	放課後居場所づくり事業～地域の力で、子どもたちに居場所を!	子ども育成課・内線1110
32	子ども・若者の自立支援について～ネットワークを活用した自立支援の取り組み	
33	健康保険制度について～わかりやすい国保・後期高齢者医療制度	保険年金課・内線1390
34	共生社会の実現を目指して～「障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」をもとに一緒に考えましょう	障害福祉課・内線1155
35	よくわかる高齢者サービス～高齢者が住み慣れた地域で生活を続けるためにみんなで支え合う	高齢福祉課・内線1473
36	健康体操のすすめ～健康寿命を伸ばすために!	高齢福祉課・内線1472
37	よくわかる介護保険～サービス利用と費用負担の仕組み	介護保険課・内線1440
38	自分で、仲間と、地域で取り組もう健康づくり!～健康づくり教室と健康事業のご案内	健康推進課 ☎(527)3272
39	地域福祉を考える～ふれあいと支え合いによる地域づくり	福祉総務課・内線1150

番号	講座名	担当課
40	私たちの身近な環境問題について～地球にいいこと、考えよう!	環境対策課・内線2104
41	ごみをつくらないライフスタイルに転換しよう～目指せ!2R(発生抑制、再使用)を意識した行動	ごみ対策課・内線6756
42	清掃工場ってどんなところ～燃やせるごみはどうなるの?	清掃事務所 ☎(536)2921
43	下水道のはなし～水環境と下水道の役割	下水道管理課・内線2100
44	立川市都市計画マスタープラン～まちづくりのための計画を学びませんか?	
45	地区計画とは～みんなで考えるまちづくり	都市計画課・内線2118
46	景観からのまちづくり～あなたのまちから始めませんか?	
47	人にやさしい道路づくり～道路を作る・使う・管理する	道路課・内線2120
48	立川の「みどり」～「みどり豊かな立川」をめざして!	公園緑地課・内線2106
49	児童生徒の健康と安全～学校保健安全法ってなに?	学務課・内線2136
50	市立小・中学校の教育施策について～学校・家庭・地域で進める教育	指導課・内線2134
51	「食育」学校給食から家庭へ～献立にのせるメッセージ	学校給食課 ☎(529)3511
52	楽しい広報紙の作り方～レイアウトから文章、写真まで	広報課・内線2166
53	スポーツしてますか?～立川のスポーツ施設とスポーツ施策	スポーツ振興課 ☎(529)8515
54	図書館の上手な利用の仕方～知っているのと便利な図書館のいろいろなサービス	図書館 ☎(528)6800
55	講座の企画立案方法～講座を企画してみませんか?	生涯学習推進センター ☎(528)6872
56	生涯学習からはじまるまちづくり～いきいきとした学び、広げませんか?	

健康

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表のとおり。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方
 ④希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)と、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、郵送、または電子申請で健康推進

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	令和元年7月1日(月)～令和2年2月29日(土)に、市内の指定医療機関で受診してください	

課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。随時、受診票を郵送します。

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付します

平成30年4月2日～平成31年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に送付します。積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳
 健康推進課予防健診係☎(527)3272

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

休日急患診療所(内科・小児科)

健康会館1階 ☎(526)2004
 ▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)

歯科休日急患診療所

健康会館2階 ☎(527)1900
 ▷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 小児科救急室

☎(523)2677
 共済立川病院内
 ▷月曜～金曜日(祝日を除く)
 =午後7時30分～10時(受付時間)

24時間電話案内

医療機関案内「ひまわり」☎03(5272)0303
 救急相談センター ☎(521)2323
 ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します④50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外▶勤務先等でABC検診を受ける機会がある▶過去にABC検診を受けたことがある▶過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▶胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▶プロトンポ

ンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▶腎不全または腎機能障害がある④令和2年3月31日(火)まで④市内指定医療機関④500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)④電話、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。電子申請も可。

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間=7月2日(火)午前9時20分～10時50分
- 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=7月18日(木)午後1時20分～2時50分

②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分

- 砂川学習館=7月3日(水)
 - 西砂学習館=8月7日(水)
 - 健康会館=7月31日(水)
 - 健康会館=8月28日(水)
- 保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。7月31日、8月28日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催します。直接会場へ☎15人(先着順)

③乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方はお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回の日程についてはご相談を。

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④健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

スポーツ

Jリーグ・東京ヴェルディ「ホームタウンデー」観戦優待

立川市ホームタウンデー「東京ヴェルディvs愛媛FC戦」が7月20日(土)午後7時から味の素スタジアム(調布市)で開催されます。くわしくは「東京ヴェルディ」のホームページをご覧ください。
 ●観戦申込方法 7月19日(金)までに「東京ヴェルディ」のホームページ(右下2次元コードからアクセス可)から事前申し込みの上、チケットを発売してください。市内在住・在勤・在学、本人確認ができるものを持参してください④1,000円(18歳以下と65歳以上は無料)④東京ヴェルディチケット事務局☎03(3512)1969(土曜・日曜日、祝日を除く)、市スポーツ振興課☎(529)8515



ラジオ体操・みんなの体操会

正しいラジオ体操を覚えて、健康づくりや介護予防に取り組みましょう。椅子に座ってできる体操もあります。手話通訳あり。直接会場へ④①7月15日(月・祝)②7月21日(日)、いずれも午前10時～正午④①柴崎市民体育館第1体育室②泉市民体育館第1体育室④元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント・押味愛里沙さんほか④室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物④スポーツ振興課☎(529)8515

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。
 ●健康体操 時7月20日(土)午前10時～11時30分④柴崎市民体育館④立川市健康体操連盟・横井さん☎(523)5595

朝長なつ美選手を応援しよう!

近代五種ワールドカップファイナル東京大会が開催

近代五種は、馬術、水泳、フェンシング、レーザーラン(射撃、ランニング)を1日で行う複合競技です。

東京2020オリンピックのテストイベントとして、世界中からトップアスリートが集う本大会に、立川市から朝長なつ美選手が出場します。入場は無料です。直接会場へ(主催 公益社団法人日本近代五種協会、国際近代五種連合)④6月27日(木)～30日(日)④武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)、AGFフィールド(調布市西町376-3)④オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



東京2020 オリンピックまで **395**日 パラリンピックまで **427**日 (6/25時点)

ホームゲームを応援しに行こう!!

今月はフットサルの立川・府中アスレティックフットボールクラブと、立川生まれの3人制プロバスケットボールチーム「TACHIKAWA DICE」です。くわしくは「立川・府中アスレティックフットボールクラブ」「立川ダイス」のホームページをご覧ください。



時▶7月27日(土)=名古屋オーシャンズ戦▶8月3日(土)=パサジィ大分戦④アリーナ立川立飛(多摩モノレール立飛駅から徒歩1分)



対戦チームは3×3リーグ公式ホームページをご覧ください(右下2次元コードからアクセス可)④▶7月20日(土)・27日(土)・28日(日)④ドーム立川立飛(多摩モノレール立飛駅から徒歩1分)



市民体育館

7月の個人利用日

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間=午後7時30分～11時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 7月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 7月20日(土)は大会のため、7月31日(水)はイベントのため、体育館の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=3日・4日・6日・10日・14日・17日・24日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・28日・29日(28日は全日、28日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29日(午後II、夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 7月1日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)=いずれも1日・5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日
- 第1体育室(バスケットボール)=8日・22日(夜間は午後9時30分まで)

シニア

たちかわ健康体操で仲間づくり！地域体操クラブ参加者募集

音楽にあわせて口や全身をゆっくり動かす体操を3か月間行います。その後、体操を継続できるように支援も行います。初めて参加する65歳以上の市民で、自力で会場まで通える方。場下表のとおり定下表のとおり(抽選)7月19日(金)(消印有効)までに、電話、またははがきに「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号(下表1～5の中から第3希望まで)を書いて、高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ。7月25日(休)までに結果を通知します。応募が少ないクラスは、他のクラスへの調整をする場合があります。

番号	会場	日程	定員
1	シルバーピア けやき荘 (柏町2-31-5)	8月6日～10月29日の毎週火曜日、午前10時～11時30分(10月22日を除く)	5人
2	都営柏町シルバーピア (柏町1-12 10号棟)	8月1日～10月17日の毎週木曜日、午前10時～11時30分	5人
3	都営上砂町シルバーピアI(上砂町1-13-1 11号棟)	8月7日～10月23日の毎週水曜日、午前10時～11時30分	10人
4	都営上砂町シルバーピアIII(上砂町1-13-1 24号棟)	8月2日～10月18日の毎週金曜日、午前10時～11時30分	10人
5	そばの家S立川(高松町3-10-1)	8月6日～10月29日の毎週火曜日、午後3時～4時30分(10月22日を除く)	10人

体力アップ体操教室

健康運動指導士が指導します。市内在住・在勤でおおむね65歳以上の医師から運動を制限されていない方。7月22日・29日、8月19日・26日の月曜日、午前9時15分～10時45分(全4回) 場 幸福社会館 費 800円(受講料)

定30人(抽選)申7月10日(水)(必着)までに往復はがきに「体力アップ体操教室」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015 泉町786-11 泉市民体育館内) ☎(529)8515へ

介護予防教室

●元気ハツラツ民謡教室 生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います。65歳以上の市民の方。7月16日(火)午後1時30分～3時30分 場 西砂会館 定30人(申込順) 申にしな福祉相談センター ☎(531)5550へ

●夏の水分と食事の摂り方～低栄養に気をつけましょう 食生活を工夫して暑い夏を乗り切りましょう。65歳以上の市民の方。7月19日(金)午後2時～3時30分 場 子ども未来センター 申管理栄養士・田中恵美子さん 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

●健康は足元から おろそかになりがちな足元のケアを専門家から学びます。65歳以上の市民の方。7月19日(金)午後2時～4時 場 至誠ホームオンニ(錦町2-10-26) 定20人(申込順) 申6月25日(火)午前9時からにしき福祉相談センター ☎(527)0321へ

やさしい健康気功

60歳以上の市民の方。7月19日・26日、8月2日・9日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全4回) 場 柴崎福祉会館 申気功指導員・高梨栄子さん 定20人(申込順) 申動きやすい服装、飲み物 申6月25日(火)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

腸内フローラって？おなかの健康について一緒に学びましょう！

「おなかの健康の秘訣」を学びます。東京音頭にあわせて「おなか体操」も。65歳以上の市民の方。7月24日(水)午後2時～3時30分 場 柴崎学習館 定30人(申込順) 申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

看取り支援講演会「みんなで学ぶ幸せな死に方 ころころ編」

「幸せな人生だったと思えるような最期をどのように迎えたらいのか」などをテーマに講演します。参加者にはエンディングノートを配布します。直接会場へ。市民の方と家族。7月22日(月)午後2時～4時(午後1時開場) 場 女性総合センター1階ホール 申僧侶・釈徹宗さん 定190人(先着順) 申中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031



出張 暮らしの保健室

看護師等が個別に健康相談に応じます。直接会場へ。7月3日(水)午後1時30分～2時30分 = 都営羽衣町第3アパート集会所(羽衣町1-1)▷7月13日(土)午前10時30分～11時30分 = にしな福祉相談センター 申高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

お知らせ

第69回 社会を明るくする運動

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くため、啓発活動を行っています。チラシのほか、うちわやティッシュペーパーの配布も行っています。直接会場へ。7月7日(日)午前9時から = 立川公園野球場▷7月14日(日)午前10時～11時 = JR立川駅南北デッキ 申福祉総務課・内線1493



国民年金保険料～学生納付特例制度

大学・専修学校などの学生が、収入が少なく保険料を納付することが困難な場合、本人の前年所得が一定基準額以下であれば納付義務が猶予される制度です。申請日から2年1か月前までさかのぼって申請できます。手続きには学生証(卒業後は在学期間が

分かる証明書)、年金手帳、印鑑が必要です。なお、承認された期間は老齢基礎年金を受給するために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。将来受けとる年金額を増やすためには、10年以内に納めることができる追納制度をご利用ください。申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

自宅で気軽に生ごみダイエット～ペ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」を利用して、ペ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。ご希望の方には、「たい肥の素」を衣装ケースに入れてお届けします。申電話、または住所、氏名、世帯の人数、電話番号、衣装ケースの希望の有無を書いて、ファクス、Eメールでごみ対策課・内線6757 Fax(531)5800 e gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ



官公署・その他

あいサポート 研修・相談・体験会

視覚障害スポーツ体験、講演会、個別相談、教材展示など。直接会場へ。7月27日(土)午前8時40分～午後4時 場 都立八王子盲学校(八王子市台町3-19-22) 申同学校 ☎042(623)3278

関節リウマチとリウマチ体操

直接会場へ。7月8日(月)午後2時～4時 場 災害医療センター4階地域医療研修センター(緑町3256) 申災害医療センター管理課 ☎(526)5511

たちかわ競輪開催日

- 6月25日(函館記念を場外発売)
- 7月1日～3日(宇都宮FIガールズ、玉野FIを併売)

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5

消費者の目 電気の契約切り替えトラブル 第195回

事業者や内容をよく確認しましょう

「1週間前、業者から突然電話があり、『電気料金が今より安くなります。電気の検針票はありますか』とされました。検針票の情報を教えたところ、封書が届きました。電気契約切替手続きの書面があり、1週間前の電話で申し込みをしていたことが初めて分かりました。私は『申し込む』とは一言も言っていないので納得できません』という相談が寄せられました。

2016年4月の電力自由化以降、契約する電力会社は消費者が選択できるようになりました。一方、電話で勧誘を受けたり、突然事業者が訪問

し、どのくらい安くなるのか、また契約内容の詳しい説明もなく、契約書にサインをさせられたという相談もあります。勧誘を受けた際には、事業者名や内容をよく理解し、必要がなければきっぱり断りましょう。検針票には切り替えに必要な情報が記載されています。安易に検針票の情報を伝えないことが大切です。

訪問販売や電話勧誘販売で契約をした場合、法定書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフができます。困ったときは立川市消費生活センター消費生活相談へ。

ひとりで悩まず、まず電話！ 消費生活相談 ☎(528)6810

自治会紹介コラム 自治会知ってるカイ? ②

高松町三丁目松栄会の取り組み

高松町三丁目松栄会では、月1回町内の資源回収を行っています。住民に資源の再利用を呼びかけることで、ごみの減量とリサイクルを推進しています。回収量に応じた市からの補助金は、地域行事などに役立てられています。



自治会への加入を希望する方は、協働推進課にご連絡ください。 申協働推進課・内線2627



人口と世帯		●住民基本台帳記録数 (前月比)	
人口	184,272	(+85)	
男	91,685	(+32)	
女	92,587	(+53)	
世帯	92,193	(+63)	

令和元年
6月1日現在

夏 熱中症のほかにも こんなことに気をつけて

蚊の発生防止に ご協力を

バケツにたまった水は
捨てよう

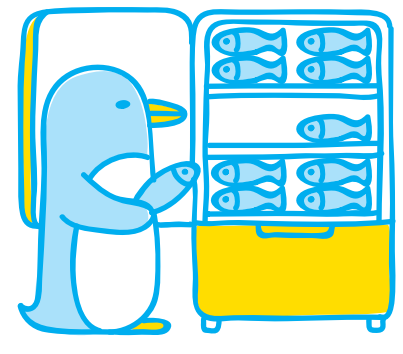
雑草を抜こう



蚊に刺されると腫れやかゆみが生じるだけでなく、蚊が媒介する感染症にかかる恐れがあります。蚊の発生を未然に防止するために、屋外にある植木鉢の受け皿やバケツなどにたまった水は除去し、庭の雑草等は定期的に抜き取ってください。

☎健康推進課業務係 ☎(527) 3632

食中毒にご注意



肉や魚は冷蔵庫に

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒に特に注意が必要です。食中毒予防のために、次のことを心掛けましょう。

- 菌を付けない 調理や食事の前には、手をせっけんでしっかり洗う。肉や魚は、ほかの食品に汁がかからないように注意して保存。
- 菌を増やさない 冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。
- 菌をやっつける 食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。

☎健康推進課業務係 ☎(527) 3632

節電しよう



クールシェアしよう

熱中症などに十分注意の上、できる範囲での節電にご協力ください。

- 家庭でできる夏の節電対策 家庭で無理なく取り組むことができる夏の節電メニューや、夏を涼やかに過ごすための昔ながらの知恵や取り組みを、市ホームページなどで発信していきます。また、涼しい場所をみんなで共有する「クールシェア」、「立川ひと涼みスポット」(1面参照)の利用などでご家庭や地域の節電に取り組んでみましょう。

☎環境対策課温暖化対策係・内線2243

《広告欄》