

# 1/10 広報 たちかたけ

令和5年(2023年) 月2回(10日・25日)発行

【主な内容】▶2面 新型コロナウイルス感染症 抗原定性検査キットを配布 ▶特集 暮らしとせんきょ

## ハタチの私 今年の決意

1月9日は成人の日。市は、二十歳になった約1,800人を祝い、「2023年二十歳を祝うつどい」を開催。ハタチという一つの節目を迎え、人生の新たな一歩を踏み出した皆さんに今年の目標や決意を聞きました。

☎広報課・内線2745



2023年二十歳を祝うつどい実行委員会の皆さん

卯年の年頭に当たって



あけましておめでとうございます。市民の皆さんにおかれましては、希望に満ちた新春を迎えられましたことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は、コトリンクのオープンやクリンセンターの試運転開始など、大きく歩みを進めることができました。また、コロナ禍ではありましたが「立川よいと祭り」や「たちかわ楽市」等、にぎわいを感じる事ができた一年でした。

今年「卯年」です。うさぎは、温厚な性格から「安全」の象徴ともいわれています。市は、引き続き、皆さんの命と健康を守る取り組みを進めるとともに、それぞれの事業を着実に進めてまいります。

本紙1面は、二十歳の節目を迎える皆さんの今年の目標や決意を取材しました。彼らをはじめ、すべての市民の皆さんにとって明るく、飛躍の一年となりますようご祈念申し上げます。

立川市長 清水庄平

新型コロナウイルス感染症の影響による催し等の中止や延期、各施設の開館状況等の情報は、市ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へ。



# 新型コロナウイルスワクチン接種

市内医療機関や集団接種会場で接種できます。最新の情報は、コールセンターにお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



## ■ 集団接種

【12歳以上の方：オミクロン株対応ワクチン接種】

前回接種から3か月が経過した3回～5回目接種の方が対象です。なお、オミクロン株対応ワクチンは1人1回の接種です。

会場	日程	時間
女性総合センター	1月18日(水)	午後6時30分～7時50分
市役所(1階)	1月21日(土)	午後2時～3時20分
	1月28日(土)	午後2時～3時20分

左下表集団接種会場では、予約なし接種も実施します。ただし、希望多数の場合は接種できないこともあります。接種券、本人確認書類、前回の接種履歴が分かるものを必ずご持参ください。

【小児(5歳～11歳)接種、乳幼児(生後6か月～4歳)接種】

会場	対象	日程	時間
市役所(3階)	小児(5歳～11歳)	1月21日(土)	午後2時30分～3時10分
	乳幼児(生後6か月～4歳)		午後3時30分～3時50分

## ■ 接種の予約・相談、お問い合わせ

●立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター(コールセンター)

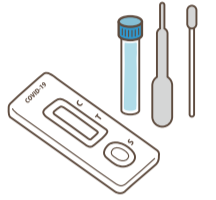
☎0120(741)567 [土曜・日曜日、祝日を含む、午前8時30分～午後5時30分。2月以降は土曜・日曜日、祝日を除く]

# 新型コロナウイルス感染症 抗原定性検査キットを配布します

市は、次の方を対象に、抗原定性検査キットを無料配布します。

▶対象＝市内在住で、新型コロナウイルス感染を疑う症状がある方、無症状の濃厚接触者 ▶配布数＝1人につき1個 ▶受付時間＝午前9時～午後4時[土曜・日曜日、祝日を除く] ▶配送＝原則、受付日の翌日に、市が委託する業者が依頼者宅のポストに投函 ▶申込方法＝住所、氏名、連絡先、対象者の状況(新型コロナウイルス感染を疑う症状がある、または無症状の濃厚接触者)を、電話、またはファクス(電話が困難な方のみ)で健康推進課☎070(6470)3272☎(521)0422へ

象者の状況(新型コロナウイルス感染を疑う症状がある、または無症状の濃厚接触者)を、電話、またはファクス(電話が困難な方のみ)で健康推進課☎070(6470)3272☎(521)0422へ



📍健康推進課業務係 ☎(527)3632

## 市議会定例会が閉会

令和4年第4回市議会定例会は、11月29日～12月20日の会期で開かれました。

この議会に市が提出した議案48件はすべて原案どおり可決・同意・承認されました。

内訳は、▼条例26件▶立川市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の一部を改正する条例など▶補正予算7件▶令和4年度立川市一般会計補正予算(第8号)など▶契約4件▶立川市新学校給食共同調理場整備運営事業変更契約など、ほか、指定管理6件、その他5件です。

このほか、議員提出議案3件が提出され、すべて可決されました。また、陳情1件が審議され、採択されました。

次回の市議会定例会は、2月14日(火)から開会される予定です。

## 教育委員会委員の任命

令和4年第4回市議会定例会において、教育委員会委員の人事案を提出し、議会の同意を得ました。

▽小柳郁美氏▶新任(任期は令和8年12月24日まで)

📞教育総務課・内線2464

## 子育て・健康複合施設(仮称)設計概要の説明会

令和7年度に供用を開始する予定の「子育て・健康複合施設(仮称)」の設計概要についての説明会を開催します。令和4年1月に策定した「立川市子育て

／健康複合施設(仮称)基本計画」を踏まえて作成した実施設計をもとに説明します。今後、7月に建設工事を開始する予定です。

時・場▶2月1日(水)午後7時～8時▶たましんRISURUホール小ホール▶2月4日(土)午後2時～3時▶市役所1階101会議室▶①100人②40人(いずれも申込順)▶各4人(1歳～学齢前)

申▶1月31日(火)「保育を希望する方は1月20日(金)までに、氏名、連絡先、参加希望日、保育の有無を、電話、またはファクス、Eメールで子ども家庭支援センター▶内線4069☎(528)6875📧kodomokate@shien.city.tachikawa.lg.jpへ

## 立川飛行場への陸上自衛隊V-22オスプレイ飛来について要請をいたしました

11月2日に防衛省北関東防衛局から、立川市に対し、令和5年1月以降、木更津駐屯地に暫定配備されている陸上自衛隊V-22オスプレイが立川飛行場に訓練のため飛来する、との説明がありました。

これを受け、立川飛行場周辺自治体の8市は11月7日に、防衛大臣と北関東防衛局長に対し、周辺住民の安全・安心、生活環境に十分配慮するよう、要請しました。要請時には立川市長から北関東防衛局長に直接要請文を渡しました。

要請文は、市ホームページをご覧ください。

📞企画政策課・内線2691

## 在日米軍横田基地に総合要請をいたしました

市は、12月22日と23日に「横田基地に関する東京都周辺市町連絡協議会」を通じて、在日米軍横田基地と国に、横田基地に関する諸問題として、騒音の軽減や事故防止などを要請しました。

📞企画政策課・内線2691

## 立川駅北口・南口デッキ長寿命化修繕計画を改定

市は、「立川駅北口・南口デッキ長寿命化修繕計画」を改定しました。この計画は、市が管理しているJR立川駅前デッキの長寿命化を目的としたものです。

この計画に基づいて、定期的な点検と修繕を行い、損傷が深刻化する前に予防保全的な対策を実施することで、予算の平準化と維持管理コストの削減を図ります。計画の概要は、市ホームページをご覧ください。

📞道路課調整係・内線2407

## マイナンバーカード交付臨時窓口

マイナンバーの申込対象となるマイナンバーカードの申請期限は、令和5年2月末までに延長となりました。

交付臨時窓口では、電子証明書の更新手続きも行えます。

▶対象▶マイナンバーカードを申請し、交付通知書が届いた方

▶開設日▶2月4日(土)・5日(日)・18日(土)・25日(土)・26日(日)▶受付時間▶午前9時～11時▶午後1時30分～4時▶場所▶市民課(市役所1階14番窓口。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)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▶申込方法▶個人番号カード窓口予約システム(下2次元コードからアクセス可)▶ドからアクセス可

📍市民課窓口係・内線1375



## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

■発熱等の症状があるが、かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合など

●東京都発熱相談センター  
☎03(5320)4551、☎03(5320)4411ほか [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]

●医療機関案内専用ダイヤル  
☎03(5320)4327、☎03(5320)5971ほか [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]

■一般相談(症状はないが不安がある、感染予防や変異株に関して聞きたい)

●東京都電話相談窓口(新型コロナ・オミクロン株コールセンター)  
☎0570(550)571 [土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10時]

●厚生労働省電話相談窓口  
☎0120(565)653 [土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後9時]



# 高校生等医療費助成(青医療証)の申請書を送付します

令和5年4月1日から、高校生等を養育しており、前年の所得が基準額未満の方を対象とする「高校生等医療費助成(青医療証)」が始まります。申請が必要な方に、申請書を1月上旬に送付します。中学3年生の子どもを養育している方で、義務教育就学児医療費助成の医療証(青医療証)をお持ちの方は申請不要です。

●送付対象 次のすべての要件を満たす方  
▼市内に住所を有する高校生等(平成17年4月2日〜平成19年4月1日に生まれた子ども)を養育している  
▼令和4年度の所得が、都が定める額未満(青医療証の対象と同等)である

●申請方法 原則として郵送で受け付けます。2月10日(金)「消印有効」までに、申請書を同封の返信用封筒で子育て推進課 手当・医療費給付係・内線1346へ郵送してください。

## 小・中学校入学通知書を発送します

令和5年度に市立小・中学校に入学する新1年生の保護者の方へ、入学通知書を1月中旬に発送します。届かない場合はご連絡ください。なお、就学相談中の場合は、相談終了後に送付します。

問学務課学務係・内線2516

## 福祉会館職員(会計年度任用職員・月額報酬制)を募集

令和5年4月採用。くわしくは市ホームページをご覧ください。

▼業務内容 市内福祉会館4館での受付業務(受け付け、茶器準備・片付けなど) ▼勤務 火曜日〜土曜日までの週5日 ▼報

週5日、午前9時30分〜午後3時(いずれも学校給食実施日のみ) ▼報酬 ①時給1110円 ②時給1080円  
問学校給食課・内線6812

## 介護保険運営協議会委員を募集

介護保険事業の円滑な運営と持続可能性を高めるため、介護保険事業について審議します。

▼対象 1月1日現在、40歳以上の立川市介護保険被保険者の方 ▼任期 4月1日から3年間

▼謝礼 市の規定による ▼募集人数 6人以上(選考) ▼応募方法 2月10日(金)「消印有効」までに、応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、応募理由、「これからの介護保険や高齢者福祉に対して考えること」(800字〜1200字)を書いて、直接、または郵送、ファクス、Eメールで

介護保険課(市役所1階4番窓口)内線1458(522)2481 e kaigo@city.tachikawa.lg.jp

## 手話通訳者登録試験

立川市手話通訳者の登録試験を行います。合格後は市に登録し、依頼があったときに手話通訳者として活動していただきます。

試験内容は、筆記試験(障害者福祉・聴覚障害・手話通訳に関する一般知識)、手話の表現、読み取り・聞き取りの通訳面接です(日本語と日本語対応手話のそれぞれを表現していただきます)。

給付金は市が確認書または申請書を受領してから、おおよそ3週間でご指定の口座に振り込みます。本給付金は12月6日から順次給付を開始しています。既に受給している方は受け取ることはできません。

問電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金コールセンター  
1・内線2642

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(5万円)の申請は1月末までに

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の申請締め切りは、1月31日(火)「消印有効」です。住民税非課税世帯の対象となる方には11月4日に確認書を発送しています。確認書の提出が済んでいない方は、同封の返信用封筒でお送りください。家計急変世帯に該当する方は、申請用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて福祉総務課給付金担当まで郵送してください。

## 立川アスレティックFCと相互協力に関する協定を締結

市は、一般社団法人立川アスレティックFCと、相互協力に関する協定を11月24日に締結しました。この協定は、フットサルを通じてスポーツの普及・振興を図るとともに、市民との交流事業や社会貢献活動等によって地域活性化を図ることを目的としています。

問スポーツ振興課・内線4412

## 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。申は申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。

申図書館協議会 時1月20日(金)午後2時から場中央図書館4階会議室定5人申中央図書館(528)6800へ

●たちかわ市民交流大学企画運営委員会 時1月24日(火)午後6時から場女性総合センター15階第2学習室定5人問生涯学習推進センター市民交流大学係(528)6872

●農業委員会総会 時1月25日(水)午後3時から場市役所1階101会議室定4人問農業委員会事務局・内線2654

●職員倫理審査会 時1月26日(木)午後1時から場市役所2階210会議室定5人問人事課人事係・内線2574

●自転車施策推進協議会 時1月26日(木)午後2時から場高松

学習館定5人問交通対策課自転車対策係・内線2285

●障害を理由とする差別解消推進まちづくり協議会 時1月27日(金)午後1時30分から場市役所1階101会議室定3人問障害福祉課・内線1520(529)8676 e shougafukushi@city.tachikawa.lg.jp

●文化財保護審議会 時1月27日(金)午後6時から場歴史民俗資料館会議室定6人問生涯学習推進センター文化財係(525)0860

●医療的ケア児支援関係者会議 時1月30日(月)午後1時から場市役所2階208・209会議室定3人問健康推進課(527)3632

## 1月31日(火)

市・都民税第4期分 国民健康保険料第7期分 後期高齢者医療保険料第7期分 介護保険料第7期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください  
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



## 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。

### 国立極地研究所の活動「南極氷床を融かす海」

近年の日本の大規模観測の結果から明らかになりつつある「南極氷床と海の関わり」について学びます。国立極地研究所との協働講座(時)2月14日(火)午後2時～3時30分(場)幸学習館(師)国立極地研究所気水圏研究グループ助教・平野大輔さん(定)50人(申込順)(申)1月12日(休)から幸学習館☎(534)3076へ

### 舞台芸術～バレエの楽しみ方

バレエの実演や衣装解説等を通して、舞台芸術への理解を深めます(時)2月11日(土・祝)午後1時30分～3時(場)たましんRISURUホール(師)日本アーツビジネス学会理事長・小林明子さん(定)100人(申込順)(保)若干名(1歳～学齢前)(申)1月10日(火)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

### こころを傾けて聴こう～傾聴のおはなし

傾聴を普通の会話、ボランティア活動に生かしてみませんか(時)2月8日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)(場)幸学習館(師)にしき傾聴クラブの皆さん(定)16人(申込順)(申)1月10日(火)から幸学習館☎(534)3076へ

### 学校支援ボランティア入門講座・登録説明会

市立小・中学校で教育活動を支援する学校支援ボランティアについて、基本的な知識、学校や子どもたちの様子、ボランティア派遣経験者のお話などを聞きます。講座のあとは、登録方法の説明も(時)1月31日(火)午後2時～4時(場)女性総合センター5階第1学習室(師)ボランティア・市民活動センターたちかわ・小林伸匡さんほか(定)15人(申込順)(申)氏名、年齢、電話番号、町名を、電話またはファクスで生涯学習推進センター☎(528)6872(保)(528)6804へ

### 災害医療センターACP研修会

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)は、将来の医療やケアなどを元気なうちに身近な方々と話し合っ、意思決定を支援する取り組みです(対)市民の方(時)2月1日(水)午後2時～3時30分(場)国立病院機構災害医療センター(緑町3256)(定)50人(申込順)(申)1月10日(火)から「ACP研修会希望」、住所、氏名、電話番号、人数、同行者氏名を、ファクスで国立病院機構災害医療センター地域医療連携室☎(526)5511(保)(526)5729へ(市)高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

### 野鳥講座「わかる気がする野鳥の気持ち・わかってほしい野鳥の現実」

野鳥の生態・習性について学び、海岸の砂に含まれるプラスチックが水鳥を苦しめている現実についても考えます(対)市内在住・在勤・在学の方(時)2月4日(土)午前10時～正午(場)女性総合センター5階作業室(師)文京学院大学まちづくり研究センター研究員・森下英美子さん(定)12人(申込順)(申)「野鳥講座希望」、住所、氏名、連絡先を、電話、またはEメールで市環境対策課・内線2244☎kankyoutaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

### 新選組と多摩地域

井上源三郎五代目子孫である井上源三郎資料館館長から新選組と多摩地域の結びつきなどを学びます(対)中学生以上の方(時)2月18日(土)午後2時～3時30分(場)西砂学習館(定)30人(申込順)(申)1月11日(水)午前10時から西砂図書館☎(531)0432へ

### 学習会「うつ病について」

コロナ禍で増えてきている「うつ」について、基本的な知識を学び、理解を深めます(時)2月2日(木)午前10時～11時30分(場)若葉会館(定)30人(申込順)(申)北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

### 住まいの相続・贈与・売買～セミナー&個別相談会

経験豊富な税理士から、相続税、贈与税などの税金の観点で住まいのことを学びます。個別相談会(1組30分程度)も実施。申込時に個別相談会を希望する旨を伝えてください(時)2月12日(日)午後2時～3時30分(個別相談会は午後3時30分～5時)(場)たましん事業支援センター(Winセンター)(緑町3-4)(定)50人(申込順)(申)すまいるプラザ立川本店☎0120(702)111へ。「すまいるプラザ」のホームページからも申し込みます(市)市生活安全課・内線2547

### 労働セミナー

いずれも(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)(定)50人(申込順)(申)同事務所☎(595)8731へ(市)産業振興課商工振興係・内線2645

- 70歳まで働くために知っておきたい高齢者雇用をめぐる法律知識 シニアが生涯現役でイキイキと働くために押さえておきたい知識を学びます(時)1月26日(木)・27日(金)、午後6時30分～8時30分(全2回)(師)特定社会保険労務士・渡辺葉子さん
- 基礎からじっくり学びたい 働く人のための企業分析 労働条件交渉に役立つ企業の経営分析の基礎知識を学びます(時)2月1日・8日の水曜日、午後6時30分～8時30分(全2回)(師)明治大学大学院教授・山口不二夫さん

## 話し方講座

内面の美しさを相手に伝えるツールのひとつが「話し方」です。話し方に自信をもつために、声と言葉を磨き、伝える力を伸ばします(時)2月4日(土)午後2時～4時(場)女性総合センター5階第3学習室(師)フリーアナウンサー・向坂真弓さん(定)20人(申込順)(保)5人(1歳～学齢前)(申)1月10日(火)から電子申請で男女平等参画課☎(528)6801へ



### 想いやアイデアをカタチにする～創業入門講座

創業に興味がある方の不安や疑問に答え、創業への一歩を踏み出すお手伝いをします(時)2月4日・11日の土曜日、午後2時～4時(全2回)(場)中央図書館(師)TOKYO創業ステーションTAMAプランコンサルタント・鈴木美穂子さん(定)20人(申込順)(申)中央図書館☎(528)6800へ

## シニア

### フレイル予防体操

フレイル(心身虚弱)予防のお話を聞き、予防体操を体験します(時)2月2日・16日の木曜日、午前10時～正午(全2回)(場)高松学習館(師)介護予防運動指導員・金城祐也さん(定)20人(申込順)(申)1月10日(火)から高松学習館☎(527)0014へ



### たかまつ映画会「スパイの妻～劇場版」

出演は蒼井優、高橋一生ほか(対)60歳以上の方(時)2月8日(水)午後1時30分～3時30分(場)高松学習館(定)40人(申込順)(申)1月10日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

## 健康

このほかの健康の記事は8面をご覧ください。

### 休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。

#### 休日急患診療所(内科・小児科)

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

#### 歯科休日応急診療所

☎(527)1900  
健康会館2階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

#### 立川市・立川病院 ども救急室

☎(523)2677  
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。

## 官公署・その他

### 下水道モニターを募集

インターネットアンケートの回答などに協力いただける方を募集します。任期は4月1日から1年間です(対)4月1日現在18歳以上の都内在住で、ホームページ閲覧とEメール送受信ができる方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住の方を除く)(定)1,000人程度(選考)(申)2月28日(火)までに「東京都下水道局」のホームページから申し込んでください(市)都下水道局広報サービス課☎03(5320)6693

### 自衛官を募集

個別説明会も受け付けています。くわしくはお問い合わせください▶対象▷自衛官候補生=18歳以上33歳未満の方(市)自衛隊立川出張所☎(524)0538



## 地域の方で守る 安全安心なまち

(市)生活安全課・内線2546

### あいあいパトロール隊活動中!

あいあいパトロール隊は、地域の防犯活動を行うボランティアです。「自分たちの地域の安全は自分たちが守る」を合言葉に、自治会や地域団体、PTAが中心となり、市内12地域で見回りや子どもの見守りを行っています。

### あなたも参加しませんか

自治会等に加入している方は所属団体の代表者へ、加入していない方は市生活安全課にご連絡ください。

子どもの送り迎えや犬の散歩など、普段の生活でできる範囲でパトロールしています。隊員の結束力と自主性が強みです。



砂川地区あいあいパトロール隊の皆さん

### 防犯パトロール用品を貸し出します

市は、市内で防犯活動を行う市内在住・在勤の方で構成される5人以上のグループに、2週間を限度に「防犯パトロール用品」を貸し出しています。品目は、腕章、ベスト、誘導灯、拡声器、懐中電灯、防犯ブザーです。希望する方は、生活安全課に申し込んでください。



## 子ども・子育て

### ママ・パパのための育休復帰教室～育休復帰準備を楽しくしよう

育休復帰の実体験やマインドチェンジなど、育休からの復職準備について学びます。企画・運営は、パパママ子育て応援部Hiタッチ!!  
**対象** 育休復帰を控えた夫婦  
**時** 2月26日(日)午前10時～11時30分  
**場** 女性総合センター  
**定** 30人(申込順)  
**保** 5人程度(1歳～学齢前)  
**申** 1月10日(火)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

### ことばあそび&おんがくあそび

言葉遊びや春にちなんだお話と音楽、歌などを楽しみます  
**対象** 3歳以上の子ども(小学2年生以下は保護者同伴)  
**時** 2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・井上恵理さんと同大学の学生の皆さん  
**定** 25人(申込順)  
**保** 若干名(1歳～学齢前)  
**申** 1月10日(火)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

### 知っているかな?お札のヒミツ

身近なお札について、国立印刷局お札と切手の博物館の学芸員から学びます  
**対象** 小・中学生  
**時** 1月22日(日)午後2時～3時30分  
**場** 錦学習館  
**定** 30人(申込順)  
**申** 1月11日(水)午前10時から錦図書館 ☎(525)7231へ

### クラフト絵手紙で描く! ひなまつりワークショップ

財団キッズワークショップvol.73。「ひなまつり」をモチーフにしたクラフト絵手紙を描きます  
**対象** 小学3年生～中学生  
**時** 2月26日(日)午前10時30分～正午▷午後1時30分～3時  
**場** たましんRISURUホール地下展示室  
**師** 絵手紙講師・加藤まゆらさん  
**定** 各15人(抽選)  
**費** 500円(材料代)  
**申** 2月12日(日)までに「立川市地域文化振興財団」のホームページから申し込み  
**同** 財団 ☎(526)1312



### にしき子ども観劇会・人形劇「かさじぞう」「かくれているのはだーれ?」

人々の暮らしを描いた心温まるお話です  
**時** 2月4日(土)午後1時30分～2時30分  
**場** 錦学習館  
**定** 80人(申込順)  
**持** 上履き  
**申** 1月10日(火)から錦学習館 ☎(527)6743へ

### いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも  
**対象** 市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者  
**時** 2月1日(水)午後0時30分～2時  
**場** 子ども未来センター  
**定** 24組(申込順)  
**申** 1月13日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

### ヨガ教室

いずれも場子ども未来センター  
**師** ヨガインストラクター・愛さん  
**申** 1月24日(火)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

●ベビーちゃんと一緒にパママヨガ  
**対象** 市内在住の令和4年8月18日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親  
**時** 2月18日(土)午後1時30分～2時15分  
**定** 6組(申込順)

●Happyマタニティヨガ  
**対象** 市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可)  
**時** 2月18日(土)午後2時45分～3時30分  
**定** 8人(申込順)

### ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います  
**対象** 市内在住の未就学児と保護者  
**時** 2月9日(木)午後2時30分～3時30分  
**場** 子ども未来センター1階テラス  
**定** 28組(申込順)  
**申** 1月13日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

### 双子・三つ子オンラインおしゃべり会

オンライン会議ツール「Zoom」を使用して先輩ママとおしゃべりします。今月のテーマは「ふたごと一緒にいく旅行」。荷造りから移動、宿泊先の選び方など、旅行の工夫について話しましょう。市民団体SwingRing～双子応援プロジェクトと協働  
**対象** 多胎児を妊娠中の方、子育て中の方と家族  
**時** 2月7日(火)午前10時30分～11時30分  
**定** 5人程度(申込順。市内在住の方を優先)  
**申** 2月6日(月)までに、参加者の氏名、電話番号、町名、子どもの月齢、きょうだいの有無、「Zoom」で使用するニックネームを、Eメールで子ども家庭支援センター ☎(528)6871  
**E** kodomokateishien@city.tachikawa.lg.jpへ

### びっくりサイエンスショー～科学で遊んでみよう!

空気砲など不思議と驚きいっぱいのサイエンスショーと、楽しい科学遊びの体験です  
**対象** 5歳～小学生と保護者  
**時** 2月25日(土)午後2時～3時30分  
**場** 柴崎学習館  
**師** 立川サイエンスひとネット・岡村幸保さん  
**定** 20組(申込順)  
**申** 1月11日(水)午前10時から柴崎図書館 ☎(525)6177へ

## 募集

### たまロボットコンテスト出場者

第20回たま工業交流展で開催する「たまロボットコンテスト」の参加者を募集します。申込期間は1月4日(水)～31日(火)。くわしくは「たま工業交流展」のホームページをご覧ください  
**対象** 小学4年生～中学生(2人1組。小学生は親子ペア)  
**時** 2月23日(木)祝)午前10時～午後3時  
**場** 都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33)  
**定** 30組(抽選)  
**同** たま工業交流展実行委員会(立川商工会議所内) ☎(527)2700、市産業振興課商工振興係・内線2655

### ごみ処理優良事業所

市は、ごみの減量やリサイクル活動に積極的に取り組む事業所をごみ処理優良事業所として認定しています。認定には、各部門(適正処理、ごみの減量、リサイクル、啓発活動等)の基準を満たすことが必要です。認定された事業所には、認定証とステッカーを交付し、市ホームページ等でその取り組みを紹介し、市ホームページ等でごみ処理優良事業所を紹介しています。認定のための申請や推薦は随時受け付けています。くわしくは市ホームページをご覧ください  
**同** ごみ対策課・内線6756

## 児童館誕生50周年～みんなでお祝い! あつまれ立川っ子! 児童館フェスティバル2023



立川市児童館50周年を記念したお祭りを市内児童館・児童会館合同で開催!いろいろなお楽しみ体験ブースと一緒に遊ぼう♪くると写真撮影もできるよ!

パズル、工作、お手玉ビンゴ、ストラックアウト、玉入れ、ピンポンチャレンジ、ひも引きくじなど  
**対象** 乳幼児(保護者同伴)～高校生世代  
**時** 2月23日(木・祝)▷午前10時～11時▷午前11時～正午▷午後2時～3時▷午後3時～4時  
**場** 子ども未来センター  
**定** 各50人(申込順)  
**申** 1月21日(土)～2月10日(金)の午前10時～午後6時に直接各児童館、西立川児童会館へ

## たちかわ創造舎

## イベント紹介

**場** たちかわ創造舎  
**HP** 「たちかわ創造舎」で検索

●ほうかごシアター「よみしばい 長靴をはいたネコ」 Theatre Ort(シアターオルト)による、子どもも大人も楽しめる演劇公演。人間のこぼれを喋るネコが、知恵をつかってご主人のために大活躍します  
**時** 1月20日(金)午後4時開演  
**費** 400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で観劇できる「あしながチケット」あり)  
**申** たち

かわ創造舎」のホームページの申込フォームからお申し込みください  
 ●イギリス製の折りたたみ自転車・ブロンプトンのファン・ミーティング  
 ブロンプトンの愛好者が集うミーティング。情報交換や写真撮影など、参加者同士の交流が楽しめます。直接会場へ  
**時** 1月14日(土)午前10時～正午  
**同** brompton.in.palace@gmail.com



## おかあさんといっしょ宅配便 ファンターネ!小劇場 観覧募集

「おかあさんといっしょ宅配便ファンターネ!小劇場」が立川にやってきます。ファンターネ!の仲間たちとうたのおねえさん\*が繰り広げる楽しいステージ。ぜひご観覧ください。



\*「おかあさんといっしょ」の番組に出演しているうたのおねえさんではありません。

**時** 3月5日(日)①午後1時開演(午後0時30分開場)②午後3時30分開演(午後3時開場)  
**場** たましんRISURUホール大ホール▶応募方法=1月27日(金)午後11時59分までに応募フォーム(下2次元コードからアクセス可)から応募してください▶注意事項=>ご応募いただいた方には、受付確認メールをお送りします▷応募多数の場合は、抽選。当選した方には座席を指定した入場整理券(1枚で4席分)を2月16日(木)に発送します。

**同** ハローダイヤル ☎050(5541)8600(午前9時～午後8時)、市子育て推進課子育て推進係・内線1341





## 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「暮らしーむかしの道具たちー」

写真展「なつかしの立川～古写真からみる街の風景」(2月12日(日)まで開催)に関連して、昔懐かしい暮らしの道具のほか、今ではなかなか見ることができない多摩川にまつわる道具も展示します。直接会場へ📍1月17日(火)～2月19日(日)、午前9時～午後4時30分(月曜日を除く)📍歴史民俗資料館📍歴史民俗資料館☎(525)0860

### ジャズボーカルユニット「BREEZE」コンサート

ジャズを中心にポップスやミュージカル、映画音楽まで、レパートリーの幅を広げて活動している「BREEZE」の演奏をお楽しみください📍小学生以上の方📍2月4日(土)午後2時～3時30分📍幸学習館📍80人(申込順)📍若干名(1歳～学齢前)📍1月10日(火)から幸学習館☎(534)3076へ



### 立川市民オペライベント～青少年のためのゲネプロ見学会

3月18日(土)・19日(日)開催の歌劇「カヴァレリア・ルスティカーナ」と管弦楽が奏でるヴェリズモオペラをより楽しむためのイベントとして、ゲネプロ(舞台上で本番同様に行うリハーサル)を公開します📍小学生～高校生世代(小学生は保護者同伴)📍3月17日(金)午後7時30分から📍たましんRISURUホール大ホール📍200人(抽選)📍2月28日(火)までに「立川市地域文化振興財団」のホームページから申し込んでください📍立川市民オペラの会(立川市地域文化振興財団内)☎(526)1312



### 第13回プレ錦まつり

東京学芸大学の学生さんと、クイズやゲームなどの活動を通して交流しながら楽しく地域について学びます📍1月29日(日)午前10時～午後3時📍錦学習館📍上履き📍1月10日(火)から氏名、電話番号を、電話、またはEメールで錦学習館☎(527)6743📍nishikigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ📍マークは申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)

内容	時間・定員など
たちかわクイズラリー	📍午前10時～午後3時
ぼっちゃであそぼっちゃ	ポッチャを楽しみます📍午前11時～正午📍9人
カミ de タチカワ	イチョウアートを作ります📍午前10時～正午📍午後1時～3時
みんなでつくろう! 立川かるた	📍午前10時～正午
目指せ! 昔あそびマスター!	📍午前10時～正午
📍竹とんぼづくり	📍午後1時30分～2時30分📍20人
手芸ラボ	リースを作ります📍午前10時から📍午前11時から📍各15人📍リースにつけたいもの
📍A・SO・B! レッソーレ 立川国際使	世界の遊びを楽しみます📍小学生(保護者同伴可)📍午前10時～正午📍20人

### 映画「いのちの停車場」上映会と在宅医療談話会

在宅医療の現場を通じ、老老介護や終末期医療、積極的安楽死といった現代日本の医療制度の問題点やタブーに向き合う映画「いのちの停車場」の上映会と、在宅医療関係者による対談会📍2月4日(土)午後1時30分～4時30分📍女性総合センター1階ホール📍つるかめ診療所・鶴岡優子さん(映画医療指導)、在宅介護支援事業所万年青・上村久美子さん、立川市在宅医療・介護連携推進協議会会長・荏司輝昭さん📍180人(申込順)📍申込フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください📍立川市医師会☎(525)2597、市高齢福祉課介護予防推進係・内線1471



### スタンドエッグに花を飾ろう!

卵型の器に花や小鳥をアレンジして、すてきなスタンドエッグを作ります。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会📍3月8日(水)午前10時～正午📍錦学習館📍ブリザーブドフラワー認定講師・北村由紀子さん📍1,300円(材料代ほか)📍12人(申込順)📍持ち帰り用の袋📍1月17日(火)から錦学習館☎(527)6743へ



### うたごえ広場・スペシャル～音楽の幕の内弁当

前半は講師による歌唱とピアノ、後半は懐かしい歌をみんなで歌います📍2月6日(月)午後2時～3時30分📍錦学習館📍室内用運動靴📍しきカンターレ講師・丸山和子さん、生涯学習市民リーダー・内田一行さん、ピアノ・本村佳子さん📍50人(申込順)📍1月10日(火)から錦学習館☎(527)6743へ

### 第9回生演奏で楽しもう! ジャズの魅力

国立音楽大学ジャズ専修生の皆さんによるジャズの演奏と解説を楽しみます📍2月18日(土)午後2時～4時📍錦学習館📍50人(申込順)📍1月11日(水)午前10時から錦図書館☎(525)7231へ

### くるりん干支カフェ

昨年開催した「くるりんカフェ」が、「くるりん干支カフェ」として帰ってきます。期間限定のかわいいメニューが再び登場。1月14日・21日の土曜日は、くるりんも遊びにきます。くわしくは市ホームページをご覧ください📍1月31日(火)まで、午前8時～午後10時(8日を除く日曜日、祝日は午後8時まで)📍コトリンク1階ジバーカフェ(柴崎町3-9-2)📍広報課観光振興係・内線2658



### ふれあい作品展

書道、絵画、写真、文芸、造形など。直接会場へ。出展者の募集は終了しています📍1月23日(月)～27日(金)、午前9

時～午後3時50分(午前11時50分～午後1時を除く)📍柴崎福祉会館📍立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733

## スポーツ

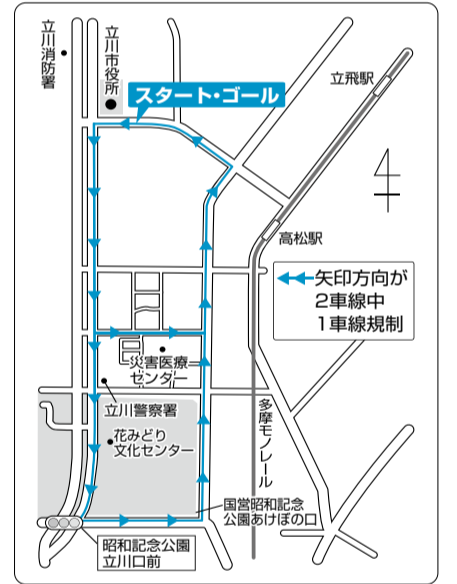
### 第41回なわとびチャンピオン大会

種目は1回旋とびのみで、学年別で行います。くわしくは、泉・柴崎市民体育館にあるチラシまたは申込フォーム(下2次元コードからアクセス可)をご覧ください📍市内在住・在学の小学生📍2月5日(日)午前9時～午後1時ごろ📍泉市民体育館📍2月1日(水)までに、申込フォームから申し込むか、申込書を泉・柴崎市民体育館へ提出、またはファクスでスポーツ振興課☎(529)8515📍(534)5169へ



### 駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴う車線規制

1月15日(日)に開催される市民体育大会駅伝大会と駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴い、当日は下図の区間で、午前8時30分ごろから正午ごろまで車線規制が行われます📍立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651



### 市民体育大会閉会式

成績発表や優勝杯授与などを行います。直接会場へ📍2月18日(土)午後7時から📍泉市民体育館📍立川市体育協会☎(534)1483

## 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

- 歌声のつどい 歌声「和音」が主催。童謡、唱歌、歌謡曲など、ジャンルを問わず、皆で楽しく歌いましょう。直接会場へ📍1月15日・22日の日曜日、午後2時～3時30分📍西砂学習館📍1回300円(参加費)📍各30人(先着順)📍松本さん☎090(4532)6132
- 第19回WILL美術展 会派を超えた作家たちが多摩エリアを拠点に、地域

の芸術文化の高揚と発展を願って活動しています。大作を主に日本画、洋画、水墨画、版画等を展示します。2月4日(土)午後2時～3時にはギャラリートークも。直接会場へ📍1月31日(火)～2月5日(日)、午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)📍たましんRISURUホール📍知久さん☎(536)1221

### 会員募集

- あやめ会三味線同好会 楽しむことをモットーに、初心者にも丁寧に指導しています。経験者の方も、これからやってみようという方、男女どなたでも歓迎です📍毎週水曜日、午後1時30分～5時📍羽衣中央会館📍1,500円📍大野さん☎080(6565)3088へ

## 立川ダイスを応援しよう!!



B3リーグで活躍するバスケットボールチーム立川ダイスへのご声援をお願いします。

- 観戦チケットプレゼント 対ヴィアティン三重戦のペアチケット(2階自由席)を抽選で各日35組70名様にプレゼントします📍市民の方📍2月25日(土)午後5時試合開始📍2月26日(日)午後2時試合開始📍アリーナ立川立飛📍1月31日(火)午後9時まで📍右2次元コードから申し込んでください





## お知らせ

### 資源とごみの臨時相談窓口

資源とごみに関して、日頃から感じている疑問に答える窓口を開設します。また、立川市のごみの現状やごみ出しのルール、分別方法、減量のポイントなどについてパネルで展示します。直接会場へ①1月25日(水)～27日(金)、午前10時～午後4時②子ども未来センター地下ギャラリー③ごみ対策課・内線6754

### 差し押さえた不動産の公売

市は、市税等の徴収手続きで差し押さえた不動産を公売します。公売は期間入札方式で行います。公売公告は収納課(市役所1階34番窓口)で閲覧できるほか、市ホームページでもご覧になれます。公売物件は区分所有建物とその敷地です▶土地の表示▶所在=砂川町八丁目▶地番=68番19▶地目=宅地▶地積=17.11㎡▶持分=10分の1▶土地の表示▶所在=砂川町八丁目▶地番=68番20▶地目=宅地▶地積=482.02㎡▶持分=10分の1▶専有部分の建物の表示▶家屋番号=砂川町八丁目68番20の1▶種類=居宅▶床面積=1階部分52.30㎡▶見積価額=389万円(保証金39万円)▶入札期間=1月26日(木)～2月2日(木)(必着)▶開札日=2月6日(月)午前10時から▶会場=東京都庁第二本庁舎1階第二本庁舎ホール(新宿区西新宿2-8-1)▶収納課・内線1259

### 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①1月17日(火)▶午後2時から▶午後3時から②1月27日(金)▶午後2時から▶午後3時から③高松学習館④こぶし会館⑤各2組(申込順)⑥立川市斎場☎(524)1998へ

### 市営葬儀説明会

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①1月29日(日)、2月26日(日)、3月28日(火)、午前10時～11時②立川市斎場(羽衣町3-20-23)③立川市斎場☎(524)1998

### 20歳からは国民年金

国民年金は、老後だけではなく、病気やけがで障害が残ったときや、一家の働き手がなくなったときなどの生活を保障してくれる大切な制度です。20歳になった方には、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことののお知らせと基礎年金番号通知書、国民年金保険料納付書が届きます(厚生年金に加入している方を除きます)。保険料は金融機関、コンビニ



エンスストアで納付できるほか、電子納付や口座振替、クレジット納付も利用でき、納付方法によっては割引される場合があります。学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は「学生納付特例」や「納付猶予」などの支払いを猶予する制度もあります。配偶者が厚生年金の加入者で、その方に扶養されている方は「第3号被保険者」となりますので、配偶者の勤務先を通じて手続きをしてください④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

### プラスチックは分別して汚れを落としてから出してください

商品が入っていたプラスチックは、「容器包装プラスチック」の日にしてください。プラマー(右図)が目印です。汚れた容器包装プラスチックは汚れをふきとり、水ですすいで、きれいにしてから出してください④ごみ対策課家庭ごみ減量係・内線6754



### はがき回収ボックスを設置します

家庭で捨てられずに困っている古いはがきや年賀状を、プライバシーを守って回収し、リサイクルします。直接回収ボックスへ入れてください▶

期間=1月17日(火)～2月20日(月)、回収時間は各施設の開館時間▶回収ボックス設置場所=各福祉会館、総合リサイクルセンター3階事務室④ごみ対策課・内線6754

### 住宅・土地統計調査の準備事務にご協力をお願いします

住宅・土地統計調査の準備事務(単位区設定)を実施します。令和5年住宅・土地統計調査の実施に先立って、調査区域を明確にし、調査を円滑に行うためのものです。住宅・土地統計調査は、国の住宅施策や防災計画、空き家対策などに活用します。前回(平成30年)の調査結果は、「総務省統計局」のホームページでご覧になれます。調査対象区域には、東京都が任命した職員(指導員)が建物の住戸数や、寮、旅館、事務所などの居住世帯の有無を外観目視で調査します。ご協力をお願いします④総務課統計係・内線2791

### 無料法律相談会

法テラス(日本司法支援センター)と弁護士会多摩支部の共催④市内在住・在勤の方①1月30日(月)午前8時50分～正午(1人30分)②市役所3階市民相談室③5人(申込順)④市生活安全課市民相談係☎(528)4319へ

### たちかわ競輪開催日

●大宮記念=1月19日～22日 ●京都向日町FI=1月20日～22日 (いずれも場外発売)

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5

## くらしの相談日程

市役所☎(523)2111

予=予約制 直=直接会場(先着順) 電=電話相談 祝日はお休み

相談項目	相談日	時間	場所	連絡先
⑦法律相談 相続・金銭貸借等、民事的な法律全般	第1～第4月曜日	9:30～正午	市民相談室	市民相談係 ☎(528)4319
	第1木曜日	13:30～16:30	女性総合センター5階	
	第2木曜日		たましんRISURUホール5階	
	第3木曜日		市民相談室	
	第4木曜日		立川タクロス1階	
⑧相続・登記・成年後見等相談	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30		
⑨税務相談 所得税、相続税、贈与税等	第2・第4水曜日	13:30～16:25		
⑩家事相談 夫婦間、親子間、離婚問題等	第1～第4木曜日 第1・第3火曜日	9:20～正午		
	第2・第4火曜日	13:30～16:10		
⑪不動産相談 不動産の売買、賃貸借契約等	第2・第4水曜日	13:30～16:30		
⑫交通事故相談	第1水曜日	13:30～16:00	市民相談室	
⑬行政手続相談 在留資格・帰化、相続・遺言	第2火曜日	9:20～正午		
⑭犯罪被害者等支援相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)		
⑮公益通報者保護相談 (外部通報窓口)				
⑯人権悩みごと相談 不当な扱い、いやがらせ等	第1水曜日	9:30～11:45		
⑰行政相談 国等への苦情、要望等	第3水曜日			
⑱消費生活相談 商品やサービス等の契約トラブル、製品事故、多重債務	月曜～金曜日 (第3木曜日は休館、電話相談のみ)	9:00～16:00	消費生活センター☎(528)6810	
			女性総合センター5階	
⑲カウンセリング相談	火曜・水曜・土曜日 (土曜日は電話相談のみ)	13:00～17:00	男女平等参画係☎(528)6801	

相談項目	相談日	時間	場所	連絡先
総合福祉センターでの各種相談	①成年後見相談	第2土曜日	総合福祉センター	地域あんしんセンターたちかわ☎(529)8319
	②法律相談	第3土曜日 (祝日の場合は第4土曜日)		社会福祉協議会☎(529)8300
	③アルコール相談	第2・第4水曜日		
	④くらしや仕事の相談	月曜～金曜日		くらし・しごとサポートセンター☎(503)4308
	⑤精神障害者の家族相談	第2月曜日(祝日の場合は第3月曜日)		13:30～16:30
⑥女性相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)	生活福祉課	生活福祉課・内線1545
⑦母子相談 ひとり親家庭の相談			子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1345
子ども未来センターでの各種相談	⑧子ども総合相談 子どもに関する相談でどこに相談したらいいかわからないとき	月曜～土曜日	子ども未来センター	子ども家庭支援センター☎(529)8566
	⑨子育て家庭の相談 子育ての悩み等			子ども家庭相談係☎(528)6871
	⑩発達相談 子どもの発達が気になるとき	月曜～金曜日、 第1・第3土曜日		発達支援係☎(529)8586
	⑪教育相談	月曜～土曜日		教育支援課☎(527)6171
	⑫就学相談	月曜～金曜日、 第2土曜日		
子育てひろば	⑬乳幼児期の相談	月曜～金曜日 (一部午後あり)	子育てひろば(児童館ほか)	子育てひろば係☎(528)4335
⑭外国人相談 在留資格、日常生活など	⑮中国語	第1・第2・第4土曜日	女性総合センター5階	たちかわ多文化共生センター☎(527)0310
	⑯英語	第3・第5土曜日		
第1・第3土曜日は行政書士、第2・第4・第5土曜日は生活相談員が対応				





ここが大好き立川 vol.91  
 写真は随時募集中!  
 くわしくは、市ホームページへ



「愛犬と花と。」  
 ペンネーム コトさん  
 鈴木農園内のアトリエは、いつも素敵な光と香りに包まれています。イメージを伝えて選んでいただいたドライフラワーの花束と一緒に。

# 今年も一年健康で!

## 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4年9月・10月生まれの乳児と保護者=2月10日(金)▷令和4年10月・11月生まれの乳児と保護者=3月10日(金)、いずれも午前10時~11時30分(場)健康会館(定)各10組(申込順。第1子優先)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ



## 私の人生 私のために 女性ホルモンと上手につき合い、美しく輝く人生を

女性の一生と切っても切り離せないホルモン、乳がん・子宮がんについて学びます。乳がんのセルフチェックに使えるアイテムのプレゼントも。対18歳以上の女性市民の方(時)2月10日(金)午前9時45分~11時45分(場)女性総合センター1階ホール(師)医師・井上裕子さん(定)50人(申込順)(保)6人(1歳~学齢前)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



## 大人の食育講座 らくウマ! 献立術 からだが喜ぶおいしい食べ方

忙しい毎日でも簡単に栄養バランスのよい献立を立てるポイントや、野菜を上手にとるコツを、講義と実習で学びます。対64歳以下で、医師から食事を制限されていない市民の方(時)2月17日・24日の金曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)(場)健康会館(師)女子栄養大学准教授・西村早苗さん(費)400円(材料代)(定)15人(申込順)(保)12人(4か月~学齢前)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



## 高松まるっと健康教室 私も家族も周りも みんなで予防! 生活習慣病

栄養や歯科の話聞いて、実際に体を動かしながら学びます。対30歳~74歳で、医師から運動を制限されていない市民の方(時)2月21日・28日の火曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)(場)健康会館(師)管理栄養士・渡辺純子さん、フィットネスインストラクター・井村和美さん(定)15人(申込順)(保)6人程度(4か月~学齢前)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



## 健康 Q & A 583

### Q 最近、ちょっとしたことで動悸や息切れが起こります。これは「年のせい」ですか?

A 動悸、息切れは「年のせい」だけではなく、さまざまな病気で起こる可能性があります。その中でも最近注目されている病気に、心臓弁膜症があります。心臓弁膜症は、加齢に伴って心臓の弁が硬くなったために開きが悪くなったり(狭窄症)、きちんと閉じなくなったり(閉鎖不全症)するために起こります。最初の症状は、加齢に伴う動悸、息切れとよく似ているため、「年のせい」で放置されてしまうことがあります。しかし、心臓弁膜症は悪化すると心不全を起こし、動悸、息切れだけでなく、胸が痛くなったり、むくみが強くなったり、疲れやすくな

ったりします。また息切れも、仰向けに寝ていると苦しくて体を起こしてしまうなどの症状が現れます。心臓弁膜症は自然に治る病気ではありません。薬剤で症状を緩和させることができますが、最終的には開胸手術あるいはカテーテル治療が必要になります。いつもより動悸、息切れがひどくなってきたと感じたら、かかりつけ医に心臓の音を聴診器で聞いてもらってください。心雑音を指摘されたら、循環器専門の先生に心臓超音波検査(心エコー)をしてもらうと診断がつきます。

《立川市医師会・平田俊吉》

## 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

- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。  
 ▶受付日時=1月19日(木)午後1時20分~2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。  
 ▶受付日時=2月7日(火)午前9時20分~10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館=1月25日(水)
- 西砂学習館=2月1日(水)
- 健康会館=2月22日(水)
- 砂川学習館=3月1日(水)
- ▶受付時間=午前9時30分~10時45分  
 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。  
 1月25日、2月22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(各)12組(申込順)

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。

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。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

「休日・夜間診療」は4面をご覧ください。

## 《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