



[主な内容] ▶2面 自転車乗車用ヘルメット購入助成事業を開始 ▶特集 くらしとせんきょ

## いつでも どこでも で避難訓練を

避難訓練は大切ですが、タイミングが合わず、なかなか参加できないという方もいるかもしれません。そこで、「立川市公式LINE」でできる避難訓練を活用してみませんか。スマートフォン1台で、いつでもどこでも避難訓練をすることができます。

隙間時間に挑戦して、防災意識を高めましょう。

問 防災課・内線2532



### スマホ1台、あればいい

必要なものはスマホだけ、操作も簡単です。また、時間もかかりません。5分程度で行えます。



### 地震と風水害の二刀流

地震編と風水害編の2つが選べます。簡単なクイズに答えて、災害時の正しい行動を学んだり、ハザードマップなどを確認したりできます。どちらも大切な情報が満載です。



### 家族とシェアも!

訓練終了時にこの避難訓練をLINE内の友だちにオススメすることができます。家族みんなで、いざというときに備えましょう。



### 友だち登録はこちらから

「立川市公式LINE」を友だち登録していない方は、まず登録をお願いします。下2次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ると、登録できます。「立川市公式LINE」は避難訓練以外にも、立川市での生活に役立つ便利な機能が盛りだくさんです。



### カンタン

### 訓練を始める2ステップ

① 防災ボタンをタップ



② 黄色のボタンをタップ



訓練開始

## 8月30日～9月5日は防災週間

# 防災3つの知る備え

災害時、事前に学んだ知識が身を守ります。突然の災害が起きたときに役立つ3つの情報を紹介します。

☎防災課・内線2532

### 1の備え 災害時の情報入手方法を<sup>知る</sup>

#### 立川見守りメール

メールアドレスを登録すると、災害情報のほか、防犯情報なども配信されます。

☎生活安全課・内線2546、防災課・内線2535



#### 防災行政無線

災害情報などを市内各所のスピーカーから放送します。場所や天候によって聞き取りづらい場合は、電話応答サービス☎0120(131)119または☎(523)5931でも聞くことができます。

☎防災課・内線2535

#### 市ホームページ・SNS

災害時に、災害関連情報を提供します。

☎広報課・内線2745



#### 緊急速報メール配信

避難等が必要になった際に、特定エリア内の携帯電話に情報を一斉に配信します(事前登録不要)。

#### Yahoo! 防災速報(アプリ)

災害情報や避難情報、今後の予報や予測を、緊急のお知らせとしてメールやスマートフォンのプッシュ通知で受け取れます。



OS共通

#### 全国避難所ガイド(アプリ)

ファーストメディア株式会社が提供する災害時用ナビゲーションアプリ。現在地周辺の避難所を検索し、道順を案内します。多言語対応。



Android

iOS

#### データ放送(dボタン)

テレビのリモコンのdボタンを押すと、災害情報などのデータ放送を見ることができます。

### 2の備え 水害・土砂災害時の避難行動を<sup>知る</sup>

集中豪雨や台風が多くなる季節です。普段から、避難行動判定フローやハザードマップを確認するとともに、5段階の警戒レベルに合わせて身を守る行動をとれるようにしておきましょう。

#### 5段階の警戒レベル

大雨で避難の必要性が高まった際は、防災行政無線等で各警戒レベルに応じた呼びかけを行います。

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報等
<b>5</b>	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保(市が発令)
警戒レベル4までに必ず避難!		
<b>4</b>	危険な場所から全員避難	避難指示(市が発令)
<b>3</b>	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難(市が発令)
<b>2</b>	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報(気象庁)
<b>1</b>	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

### 3の備え 避難先を<sup>知る</sup>

立川市では、災害時の避難先として、一次避難所、広域避難場所を指定しています。市ホームページで、お住まいの地区の避難所を確認しましょう。また、避難所に避難することだけが「避難」ではありません。「自宅が安全な場所であれば自宅にとどまる」「安全な場所にある親戚・知人宅に身を寄せる」ことも「避難」です。在宅避難に備えて、非常用物資の備蓄をお願いします。



## ヘルメットが2,000円引きで買える!!

### 9月1日(金)から 自転車乗車用ヘルメット購入助成事業を開始

事業協力店等については、市ホームページ(右2次元コードからアクセス可)のほか、交通対策課(市役所2階77番窓口)、窓口サービスセンター、各連絡所、地域学習館等で配布する申請書(裏面)でご覧になれます。



- 対象者 事業協力店で助成対象となる自転車用ヘルメットを購入する市民の方
- 助成期間 9月1日(金)～令和9年3月31日(水)
- 助成額 上限2,000円(2,000円未満の場合はその額)
- 購入方法 事業協力店で、住所を確認できる本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)を提示し、所定の申請書を提出して、対象製品を2,000円引きで購入してください
- 助成対象製品 本助成の対象となるのはSGマーク等(右図参照)の安全基準を満たしている新品のヘルメットです
- 注意事項
  - ・助成は期間中1人1個限りです
  - ・各年度の予算額には上限があります
  - ・助成期間外に購入したヘルメット、事業協力店以外で購入したヘルメットは対象外です

☎交通対策課交通企画係・内線2280

#### 安全基準の例



SGマーク



CEマーク  
(EN1078)



JCF公認マーク



JCF推奨マーク

その他の安全基準については市ホームページをご覧ください

#### このポスターが事業協力店の目印



自転車用ヘルメット

¥2,000引き

立川市自転車乗車用ヘルメット購入助成事業

協力店

立川市



# 国民健康保険 新しい被保険者証を郵送



現在お使いの国民健康保険被保険者証の有効期限は、9月30日(土)です。10月1日(日)以降使用できる新しい被保険者証を、9月上旬から簡易書留郵便でお送りします。確実にお届けできるように、玄関等に表札を出す、ポストに名前を表記するなどのご協力をお願いします。なお、配達時に不在の場合、郵便配達員は「郵便物等お預かりのお知らせ」を投函しますが、居住者の名前等が不明な場合は、このお知らせを投函することができませんのでご注意ください。

## 就職・退職などは加入・脱退の届け出を

勤務先の健康保険と国民健康保険(国保)は重複して加入できません。就職や退職に伴う国保の加入・脱退の際は、手続きが必要で、保険年金課(市役所1階6番窓口)か窓口サービス

## 10月から第2子の保育料が無償化されます

現在、都内の保育所等では、0歳から2歳のお子さんの保育料について、第2子は半額、第3子は無償としています。10月からは都の補助事業の拡充により、第2子についても無償となります。市は、9月初旬に、9月分から令和6年3月分

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

## 2024年二十歳を祝う つどい

市と二十歳を祝うつどい実行委員会は、20歳を迎える若者たちの門出を祝福するため、「二十歳を祝うつどい」を開催します。くわしくは市ホームページをご覧ください。

平成15年4月2日〜平成16年4月1日生まれの方▽第1部 現在、四中・五中・六中・七中の学区にお住まいの方▽第2部 現在、一中・二中・三中・八中・九中の学区にお住まいの方  
時令和6年1月8日(月・祝)▽第1部 午前11時30分〜午後0時30分▽第2部 午後1時30分〜2時30分(場たましんRISURUホール)  
▽子ども育成課青少年係・内線1305

## 市有地を売却

市は、紀尾井町戦略研究所株式会社が運営する「KSI官公庁オークション・公有財産売却」(下2次元コードからアクセス可)を利用して、一般競争入札で市有地を売却します。対象物件は「第二中学校給食共同調理場跡地」(一番町四丁目55番7、同番8、9、12。総面積4731.24平方メートル)。



期間 11月21日(火)午後1時〜11月28日(火)午後1時  
▽総務課管財係・内線2600  
国立3・3・15号中新田立川線および国立3・4・5号立川青梅線都市計画変更素案説明会

## 教育委員候補者を募集

都は、国立都市計画道路3・3・15号中新田立川線(国立市谷保〜富士見台四丁目の延長約0.5キロメートルの区間)および国立都市計画道路3・4・5号立川青梅線(国立市富士見台四丁目〜青柳一丁目の延長約0.6キロメートルの区間)について、都市計画変更素案の説明会を国立市で開催します。手話通訳あり。駐車場はありません。直接会場へ。

く、午前10時〜午後5時  
▽都市計画に関すること 都都市整備局都市基盤部街路計画課 03(5388)3293  
事業に関すること 都建設局道路建設部計画課 03(5320)5318、市都市計画課・内線2366

## 公開する会議日程

いずれも直接会場へ(先着順)。  
●都市計画審議会 時9月4日(月)午後2時から場市役所3階302会議室(定)5人 都都市計画課都市総務係・内線2365  
●スポーツ推進審議会 時9月6日(水)午後7時から場泉市民体育館研修室(定)5人 同スポーツ振興課(529)8515  
●教育委員会定例会 時9月7日(木)午後1時30分から9月20日(水)午後1時30分から場市役所2階208・209会議室(定)各20人 同教育総務課庶務係・内線2465

●介護保険運営協議会(計画策定等調査検討会) 時9月13日(水)午後4時から場市役所1階104会議室(定)3人 同介護保険課介護給付係・内線1458

## 学童保育所指導員(会計年度任用職員・月額報酬制)を募集

10月採用。くわしくは市ホームページをご覧ください。  
▽対象 保育士、幼稚園教諭、学校教諭のいずれかの資格を有

今月の納期 8月31日(木)  
▷市・都民税第2期分▷国民健康保険料第2期分▷後期高齢者医療保険料第2期分▷介護保険料第2期分  
納付書裏面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



## 健康

### 休日医学講座「メタボにならない、カラダがよるこぶ習慣を知ろう」

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、メタボリックシンドロームの名医であり、テレビでも活躍している講師が分かりやすくお伝えします。30歳以上の市民の方。9月30日(土)午前10時～11時30分。女性総合センター1階ホール。講師・宮崎滋さん。定員75人(申込順)。8月25日(金)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### 体操講座「みんなで一緒にレッツ! 筋活」

企画は健康ささえ隊。9月27日(水)午後2時～3時30分。健康会館。講師・体操指導者・角田文子さん。定員10人(抽選)。運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物。9月8日(金)(必着)までに「体操講座希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を、往復はがきまたは電子申請で健康推進課地域支援係 ☎(190-0011)高松町3-22-9健康会館内 ☎(527)3632へ

### 健康ヨガ

企画・運営は健康ささえ隊。9月22日・29日の金曜日、午前10時～正午(全2回)。健康会館。ヨガインストラクタ

ー・内田真珠さん。定員10人(抽選。初めての方を優先)。運動しやすい服装、スリッパ、タオル、飲み物。9月5日(火)(必着)までに「健康ヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を、往復はがきまたは電子申請で健康推進課地域支援係 ☎(190-0011)高松町3-22-9健康会館内 ☎(527)3632へ

### 富士見町健康フェア

医師の講演、健康相談、骨密度測定など。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。たちかわ健康ポイント対象事業。9月24日(日)午前10時～正午。四小体育館。上履き。健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

### 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の検査は行っていません。

#### 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)

#### 歯科休日応急診療所

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 小児救急室

立川病院内 ☎(523)2677  
▷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。

## 健康日程表

### 健康相談 1人30分 健康会館

- 9月5日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
  - 9月21日(水)午後1時20分～2時50分=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)
- ☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### 親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分

- 保健師、助産師、心理相談員、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
- 9月6日(水)=上砂会館
  - 9月27日(水)、10月25日(水)=健康会館 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)
  - 10月4日(水)=西砂学習館
- ☎健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

### 乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。また、電話で日程の変更ができます。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。☎健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440 [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]

## ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



- 立川アスレティックFC ▶湘南ベルマーレ戦 = 9月2日(土)午後4時試合開始 ▶流経大メニーナ龍ヶ崎戦(女子Fリーグ) = 9月2日(土)午後1時30分試合開始(アリーナ立川立飛)

## シニア

### えっ意外!? 実は大切な足の爪ケア

爪のトラブル予防法を学びます。65歳以上の市民の方。9月15日(金)午後2時～3時30分。子ども未来センター。講師・介護福祉士・桐原直澄さん。定員15人(申込順)。南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

### みんなの介護教室「聞こえの勉強会」

聞こえの仕組みや認知症との関係を学びます。9月13日(水)午後1時30分～3時。西砂学習館。講師・補聴器相談員・湖城勝美さん。定員30人(申込順)。北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

## スポーツ

### レーザーラン大会と体験教室

いずれも市内在住・在学の小学3年生～中学生。立川公園陸上競技場

- レーザーラン大会 in 立川(市民枠) 射撃場までランニングの後、射撃とランニングを交互に繰り返します。10月1日(日)午前8時～午後4時30分。定員100人(申込順)。電子申請でスポーツ振興課 ☎(529)8515へ
- レーザー射撃体験教室 大会前日にレーザーピストルを体験できます。9月30日(土)午前10時～午後2時30分。定員90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。☎日本近代五種協会 ☎03(6447)0521

### 立川ウォーキング

好きな時間に好きな場所を歩いて、歩数をアプリ「WeRUN」で把握してランニングを競います。抽選で賞品が当たります。たちかわ健康ポイント対象事業▶対象=市内在住・在勤の原則60歳以上の方▶説明会=9月27日(水)午後3時～5時、泉市民体育館▶開催期間=10月1日(日)～12月1日(金)▶定員=

### 骨粗しょう症予防講座「骨こつ貯金～骨は硬く、頭は柔らかく」

65歳以上の市民の方。9月14日(木)午後2時～4時。街カフェ COCOON(富士見町1-26-10)。講師・井上裕子さん、薬剤師・天笠有子さん。費用200円(参加費)。定員30人(申込順)。南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

### にしすなカフェ(介護サロン)

おなかの底から笑って、心も体も整える笑いヨガを行います。65歳以上の市内在住の方と家族。9月9日(土)午前10時30分～正午。西砂第三学童保育所。講師・笑いヨガインストラクター・鈴木直子さん。定員20人(申込順)。飲み物。にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

100人(申込順)▶申込方法=9月1日(金)～25日(月)に「立川市体育協会」のホームページから申し込んでください。☎立川市体育協会 ☎(534)1483

### 自治大学校庭球場の貸し出し

10月～12月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=10月7日・14日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日の土曜日(10月7日・14日・21日、11月4日・18日の午後は2面のみ)▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間)▶利用料金=1単位1,600円▶申込方法=9月6日(水)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録した利用者番号、チーム名、代表者氏名、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。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください

### 市民体育館

### 9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(泉市民体育館)=午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時

#### 泉市民体育館 ☎(536)6711

- 9月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 9月2日・16日は大会等のため、体育室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)=6日・10日・13日・20日・27日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=4日・11日・18日・24日・25日(24日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=4日・11日・18日・25日(いずれも午後II・夜間のみ)

#### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 9月11日(第2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・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日(9日は第1体育室のみ)
- 第1体育室(バスケットボール)=11日・25日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

日傘や帽子等の活用、こまめな水分補給、無理せず適度にエアコンを使うなど、熱中症にご注意ください(健康推進課)



## 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。

### ロシアを考える～日本とロシアの230年史

ロシアによるウクライナ侵攻が1年半を超える今、激動の日露関係を学びます時9月26日、10月24日、11月28日、12月26日の火曜日、午後2時～4時(全4回)場高松学習館(国文学研究資料館准教授・加藤聖文さん)費2,000円(受講料)定30人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申8月25日(金)から高松学習館(527)0014へ

### 値上げに攻める料理

なるべくお金をかけずに、見た目もおいしく栄養がとれる料理を作ります。食材や調理品の持ち帰りはできません時9月30日(土)午前10時～午後0時30分場女性総合センター5階料理実習室(調理アドバイザー・飯田み小枝さん)費800円(材料代)定18人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)持エプロン、三角巾、タオル、布巾(2枚)、飲み物申8月25日(金)から生活安全課消費生活センター係(528)6801へ

### 東京女子体育大学公開講座

●共通講座「カヌー」 基本的な操作法を身につけ、カヌーポロゲームを楽しみます対中学生以上の方時9月25日(月)午後6時～7時30分場東京女子体育大学(国立市)同大学教授・本田宗洋さん)費300円(傷害保険料ほか)定15人※申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を、はがき、ファクス、Eメールで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) (572)4324 (572)4317 echiiki@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

### 中村哲さんの足跡を辿る～映画「荒野に希望の灯をともし」を観る

アフガニスタンなどで、病や戦乱、貧困、干ばつに苦しむ人々のために35年間活動を続けた中村哲さんの足跡を辿ります時①10月7日(土)②10月10日(火)、いずれも午後2時～3時30分場①女性総合センター1階ホール②柴崎学習館定各100人(申込順)保若干名(②のみ、1歳～学齢前)申8月25日(金)から①生涯学習推進センター(528)6872へ②柴崎学習館(524)2773へ

### 立川地名の由来

市の名前の由来や町名の決定に至る興味深い話を聞きます時9月29日、10月13日・27日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全3回)場高松学習館(立川民俗の会会長・豊泉喜一さん)定30人(申込順)申8月25日(金)から高松学習館(527)0014へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します対市内在住・在勤・在学の方時・場▷9月14日(木)午前9時30分～11時=羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)▷10月14日(土)午前10時～11時30分=グループホームえがおの家(羽衣町1-7-10)定各20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

## 子ども・子育て

### 本好きな子どもに育てるには～乳幼児の発達と絵本のかかわり

対乳幼児の保護者、これから親になる方など時10月3日(火)午前10時～正午場中央図書館4階会議室(白鷗大学教育学部教授・浅木尚実さん)定20人(申込順。市内在住・在勤の方を優先)保若干名(1歳～学齢前)申8月30日(水)午前10時から中央図書館(528)6800へ

### 男の育児と自立を考える講座～ハッピーな生き方を求めて

「男性は仕事、女性は家庭」という時代に育った講師が、家事・育児を通して体験したことを話します。企画・運営は立川介護「しゃべり場」時10月7日(土)午後1時30分～4時場女性総合センター5階第3学習室(企業の元専務取締役・中山一夫さん)定35人(申込順)保5人(1歳～学齢前)申8月25日(金)から男女平等参画課(528)6801へ

### 助産師が伝えたい「いのちのはなし」～知りたい・守りたい・自分のこと

男女の体の違い、二次性徴、性被害防止につながること等について、幼い子どもが保護者と一緒に学びます対おむね5歳～小学2年生の子どもと保護者時9月30日(土)午前10時～11時30分場錦学習館(助産師・河房子さんほか)定10組(申込順)申8月25日(金)から錦学習館(527)6743へ

### たまがわ こどもえんにち

輪投げや魚つりなど、手作り遊具で遊べます。おはなし会もあります。くわしくは「立川市図書館」のホームページをご覧ください。直接会場へ対幼児～小学生時9月16日(土)午前11時～午後4時場多摩川図書館(多摩川図書館) (525)6905

### 多摩川図書館 こどもフェスタ

テラスで工作をしたり、お話を聞いたりします。絵本の古本市もあります。ご提供いただける絵本も募集中です。くわしくは「立川市図書館」のホームページをご覧ください。直接会場へ対小学生以下の子どもと保護者時10月14日(土)午前11時～午後3時場多摩川図書館(多摩川図書館) (525)6905

### ママ&ベビーヨガ

対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時9月27日(水)午後1時30分～2時15分場子ども未来センター(ヨガイストラクター・愛さん)定10組(申込順)申8月28日(月)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

### 産後の骨盤ケア

対市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親時9月27日(水)午後2時30分～3時15分場子ども未来センター(ヨガイストラクター・愛さん)定10組(申込順)申8月28日(月)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

### パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で手形・足形シートが作れます。直接会場へ対市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者時9月30日(土)午後1時30分～3時場子ども未来センター(子育て支援事務室) (529)8664

## こどもとおとなのはなしあい in 市議会議場

やりたいイベントやほしいものなど、市内の小学4年生から高校生世代までの子どもたちがグループごとに提案を発表します。発表後は、市民団体「ウドラ夢たち基金」の協力により、子どもたち自身が提案の実現に向けて活動していきます。司会・進行は夢育て・たちかわ子ども21プラン推進会議委員・安部芳絵さん。直接会場へ時9月2日(土)午前10時～午後0時30分場市議会議場(市役所3階)定100人(先着順) 問子育て推進課子育て推進係・内線1341



ウドラ夢たち基金イメージキャラクター:ウドラ ©UDOLLAND

## 国内旅行がお得に♪ 高齢者のグループ旅行を支援

●対象 市内在住でグループ(2人以上。夫婦、家族でも可)の旅行に参加する65歳以上の方。65歳以上の方がグループの中で1人でも助成の対象になります。  
 ●助成額 年度にどちらか1回▶日帰り=1人につき1,000円▶宿泊=1人につき2,500円  
 ●利用方法 旅行代理店(右表)で予約をした後、旅行日前で、代金を支払う前に申請が必要です。予約の際、この助成を受けたい旨を必ず伝えてください。  
 ●申請窓口 高齢福祉課(市役所1階3番窓口)、窓口サービスセンター、各福祉会館  
 問高齢福祉課業務係・内線1475



旅行代理店名	所在地	電話
JTB トラベルゲート立川	曙町2-5-1 伊勢丹ビル1階	☎042(504)9048
JTB 東京多摩支店	柴崎町2-12-24 MK立川南ビル3階	☎042(521)5541
立川観光	曙町2-7-19	☎042(522)8184
東武トップツアーズ 立川支店	曙町2-22-20 立川センタービル11階	☎050(9001)8745
立川バス	高松町2-27-27	☎042(524)3828
西武バス 立川営業所	高松町2-38-9	☎042(524)0851
京王観光 八王子支店	八王子市東町2-12 京王八王子東町ビル4階	☎042(631)4721
スタービジョン 本社営業所	小金井市前原町4-19-23	☎042(381)2672
新中央トラベル	昭島市つつじが丘3-5-6-103	☎042(542)4080
中央ジャパンツーリスト 東京営業所	羽村市双葉町3-11-5	☎042(553)1062
ベストツアー多摩	調布市国領町3-3-20 よろずやビル202号	☎042(480)2800
HagiOffice	国分寺市並木町2-28-8	☎042(349)6082

令和5年度からクラブツーリズムの旅行は、この助成制度を利用できません。



### 催し

#### 第11回立川バル街

4枚綴りのチケットを購入して、JR立川駅北口周辺の商店街のお店を食べ飲み歩くイベントです。当日の受付等くわしくは「立川バル街」のホームページをご覧ください。立川バル街実行委員会が主催。直接会場へ時9月10日(日)～12日(火)、午後5時から立川バル街事務局 ☎070(6967)5455、市産業振興課商工振興係・内線2645

#### 交通安全市民のつどい

立川国立地区交通安全協会、立川警察署と共催。アイドルグループ・シャルロットとそらジローによる自転車運転〇×クイズなど。直接会場へ時9月16日(土)午後1時～2時 場たましんRISURUホール大ホール 定600人(先着順) 立川警察署交通総務係 ☎(527)0110、市交通対策課交通企画係・内線2280

#### アール・ブリュット立川2023～高松からの風～

アール・ブリュットとは正規の美術教育を受けていない方が、伝統や社会の潮流に流されることなく、独自の方法により制作した作品のことです。アール・ブリュット立川実行委員会と共催。いずれも直接会場へ(先着順) 場高松学習館(高松図書館では関連図書の実施) 高松学習館 ☎(527)0014

●展示 地域の方の作品も 時9月6日(水)～19日(火)、午前9時～午後9時(11日(月)を除く)

●ワークショップ「オリジナルクリアファイルを作ろう」 時9月



「夏祭り」林航平さん



10日(日)▷午前10時～正午▷午後1時30分～3時 定各20人

●映画会「バリアフルライフ」 時9月8日(金)午後1時30分～2時 定30人

#### 果実品評会に出品された立川産果物の展示と即売



品評会に出品された果実を展示・即売します。立川産の果実と野菜の直売も行います。直接会場へ時9月1日(金)▷即売=午前11時から(展示・整理券配布は午前10時50分ごろから)▷果実と野菜の直売=午前11時30分から▷展示・即売会=市役所1階多目的プラザ▷果実と野菜の直売=市役所1階西側テラス 立川市産業振興課農業振興係・内線2650

#### 立川よいと祭り 民踊流しの練習会

初めての方にも丁寧に指導します。直接会場へ時・場▷9月16日(土)・23日(土・祝)=立川競輪場集合棟会議室▷9月30日(土)=たましんRISURUホール地下1階展示室、いずれも午後2時～3時30分 定各60人(先着順) 持タオル 立川よいと祭り実行委員会事務局(立川市地域文化振興財団内) ☎(526)1312

#### 写真展「立川駅前の移り変わり」



昨年の写真展の様子

博物館学芸員実習生による写真展。立川駅前の変遷を写真でたどります。直接会場へ時9月9日(土)～10月9日(月・祝)、午前9時～午後4時30分(9月11日(月)・19日(火)・25日(月)・10月2日(月)を除く) 場歴史民俗資料館 歴史民俗資料館 ☎(525)0860

#### 椅子に座ってできるヨガ～大空カフェ

市内在住の方 時9月16日(土)午前10時～11時30分 場かみすな福祉相談センター 師 ヨガイストラクター・文淑礼さん 定20人(申込順) 持飲み物 場かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

#### ボランティアスタート説明会(ボラスタ)

時▷9月13日(水)午後2時～3時30分▷9月28日(木)午前10時30分～正午 場総合福祉センター 定各5人(申込順) 場ボランティア・市民活動センターたちかわ ☎(529)8323へ(右2次元コードからも申し込みます)



### 遊びにおいでよ 児童館

#### みんなで作ろう! レジンの世界!!

レジン工作でキーホルダーを作ります 対小学生～中学生 時9月29日(金)・30日(土)、午後2時～4時 場高松児童館 定各10人 申9月9日(土)～24日(日)に高松児童館 ☎(528)2925へ



すべて児童館で直接申し込んでください(申込順)。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。

- 紙コップで、トコトコ動く動物を作ろう 対小学生 時9月16日(土)▷午後1時30分～2時30分▷午後2時30分～3時30分 場上砂児童館 定各15人 申9月2日(土)から上砂児童館 ☎(535)1557へ
- わかばわくわくまつり 対乳幼児

- ～高校生世代(乳幼児は保護者同伴) 時9月17日(日)▷午前10時～正午▷午後2時～4時 場若葉児童館 費50円(参加費) 定各100人 申9月2日(土)から若葉児童館 ☎(536)1400へ
- リズムで遊ぼう! 対乳幼児と保護者 時9月15日(金)午前10時30分～11時30分 場西砂児童館 定10組 申9月1日(金)～11日(月)に西砂児童館 ☎(531)0433へ

電話での申し込みはできません。直接、各児童館へ

### たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク 申マークの催しは、参加者名、電話番号(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで ☎(848)4657 📧info@miraipark.netへ(申込順)。その他の催しは直接会場へ(先着順)

- 9月13日(水)・26日(火)は休館日です。
- たまみら朝市とミニフリーマーケット 時9月17日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)
- たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループまたは家族(小学生以下は保護者同伴) 時①9月3日(日)午前9時30分～正午(子ども優先)②9月6日・20日・27日の水曜日▷午前9時30分～正午▷午後1時～4時30分 費1時間500円 申8月27日(日)までに
- トリム体操 対65歳以上の女性 時9月4日・11日・25日の月曜日、午前10時～11時30分 費月1,500円(参加費) 定2人 持動きやすい服装、マット、タオル、飲み物 申9月3日(日)までに
- ひまわり体操 対60歳以上の方 時

- 9月5日～19日の火曜日、午前10時～11時 費月1,500円(参加費) 定7人 持動きやすい服装、タオル、飲み物 申9月4日(月)までに
- 楽しく食べよう「サボシヨク」 時①9月8日(金)午後5時30分～7時②9月23日(土・祝)午前11時30分～午後1時 費200円(小・中学生100円、未就学児無料) 定①20人②30人 申①前日までに②9月9日(土)から
- ふれあいサークル高齢者向けの健康体操・脳トレ 時9月9日(土)午後1時30分～4時30分 定5人 持動きやすい服装、飲み物 申9月2日(土)までに
- ピルのミニチュアづくり 対小学生～中学生(小学1年生～3年生は保護者同伴) 時9月17日(日)午前10時～午後3時30分 費900円(材料代) 定5人 持昼食 申8月25日(金)～31日(木)に
- 竹細工 対小学3年生以上の方 時9月17日(日)午後1時～4時 費1個500円(材料代) 定3人 持汚れてもよい服装、手袋 申8月26日(土)～9月10日(日)に

### 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

- 中学生向けお仕事体験2023 学校法人三幸学園が主催。AI・IT、美容、ブライダル、スポーツ、保育、医療、福祉、製菓・カフェの仕事を体験できます 対中学生 時10月14日(土)午後2時～5時30分 場東京ビューティー&ブライダル専門学校(曙町2-19-12) 定100人(申込順) 申東京保育医療秘書専門学校 ☎0120(901)559へ
- 市民公開講座「チャイルドラインって何?～子どもの心に寄り添うためには」 チャイルドラインたちかわが主催。子どもの現実や課題を知り、子どもの気持ちに寄り添うにはどうしたらよいかを一緒に考えます 対18歳以上の方 時9月17日(日)午前10時～正午 場子ども未来センター 費600円(資料代) 定25人(申込順) 申チャイルドラインたちかわ 📧cl.tachikawa@gmail.comへ
- 立川リコーダーアンサンブル第33回コンサート 4年ぶりの開催となる今回は、バロック音楽を中心に演奏します。直接会場へ 対小学生以上の方 時9月2日(土)午後2時開演(午後1時30分開場) 場東大和市民会館ハミングホール小ホール(東大和市向原6-1) 立川リコーダーアンサンブル 📧tachiriko@live.jp

#### 会員募集

- 緑町テニスクラブ 休日の早朝からテニスを楽しむサークルです 対中学生以上の方 時毎週土曜・日曜日と祝日▷4月～10月=午前7時～9時▷11月～3月=午前8時～10時 場砂川中央地区庭球場 入1,000円 年7,000円 定10人(申込順) 申結束さん ☎090(8086)4029へ
- 絵手紙サークル おりひめ SNSもいけれど、ポストに届く絵手紙は嬉しいもの。季節の彩りとメッセージを添えた楽しい絵手紙と一緒に作りませんか 場毎月第3木曜日、午後1時30分～4時 場柴崎学習館 入1,000円 月1,000円 定10人(申込順) 申増田さん ☎080(3355)1682へ
- なむみん カラオケ、絵画、俳句、写真などを楽しめます。絵どころがある方歓迎 対60歳以上の方 時不定期、午後1時～5時 場滝ノ上会館、柴崎会館 申遠藤さん ☎090(7900)7108へ



## お知らせ

### 協働のまちづくり推進事業補助金～令和6年度分補助対象事業を募集

市は、市民活動団体がさまざまな団体や市と協働して取り組む公益的な事業に対し、必要な経費の一部を補助しています。この事業は、市民の皆さんの地域課題解決に向けた主体的な取り組みを支援するものです。なお、令和6年度に市内で実施するなどの要件を満たす必要があります。令和4年度事業報告や応募方法等、くわしくは市ホームページをご覧ください▶対象事業▷協働事業=市民活動団体などが他団体と協働して取り組む自主的な活動で、公益性を有する事業▷アイデア提案事業=市民活動団体などが市に協働を提案して取り組む活動で、公益性を有する事業▶補助内容=上限50万円(協働事業は対象経費の2分の1以内)▶市民協働課・内線2627

### 国民年金～障害基礎年金の受給相談

国民年金加入中や20歳前に初診日がある病気やけがによって、一定程度の障害状態にある方は、請求により障害基礎年金が受けられる場合があります(老齢基礎年金を受給していない方に限る)。障害基礎年金を受給するためには、さまざまな要件があります。相談には時間がかかりますので、あらかじめ電話予約をした上でお越しください▶保険年金課国民年金係・内線1394

### 住宅・土地統計調査にご協力をお願いします

住宅・土地統計調査は全国で抽出された約340万世帯の方々を対象に、5年ごとに行われる国の基幹統計調査です。調査結果は、国や都、市町村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いただけます。調査対象の方には、都が任命した職員(調査員)が伺います。ご協力をお願いします▶総務課・内線2791

### 気管支ぜん息等の方に医療費を助成します～大気汚染医療費助成制度

都は、都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費を助成しています。申請書の配布・受付等は窓口へ▶受付窓口=子育て推進課(市役所1階21番窓口)▶都保健医療局環境保健衛生課☎03(5320)4491、市子育て推進課・内線1351

### 家庭ごみ指定収集袋の切り離しセットの販売

切り離しセットは、障害等の理由により手作業が困難な方向けに、あらかじめ切り離した指定収集袋を10枚1組にしたものです。販売している店舗は▶栄福祉作業所(栄町5-38-4)▶caféはあもにい♪(市役所1階)▶富士見福祉作業所(富士見町1-2-24)▶シルバー人材センター▷柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷砂川分室(砂川町1-52-17)▷西砂リサイクル事業所(西砂町4-77-1総合リサイクルセンター1階)です▶ごみ対策課・内線6755

### 「たちかわ若者サポートステーション」の出張相談

15歳～49歳の方の就労に関する相談に応じます。直接会場へ▶9月4日(月)午前9時30分～午後4時30分▶市役所1階多目的プラザ▶たちかわ若者サポートステーション☎(529)3378、市子ども育成課青少年係・内線1306

### 地域連携型就職面接会

約20社の企業が参加予定です。事前に予約の上、面接を希望する企業の数だけ履歴書を持参してください。くわしくは「東京しごとセンター多摩」のホームページをご覧ください▶9月15日(金)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分から)▶都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33)▶東京しごとセンター多摩☎(521)6761▶市産業振興課商工振興係・内線2643



### 特別相談「多重債務110番」

多重債務問題は専門家に相談することで解決する道が開けます。消費生活相談員が専門家を紹介します☎(528)6810(相談直通)▶市内在住・在勤・在学の方▶9月4日(月)・5日(火)、午前9時～午後4時▶生活安全課消費生活センター係☎(528)6801

### 西砂図書館は臨時休館します

西砂図書館は改修工事のため下記期間中、臨時休館します。館内への立ち入りはできません。ブックポストへの返却など一部のサービスのみ利用できます。くわしくは「立川市図書館」のホームページをご覧ください▶休館期間=9月21日(木)～11月20日(月)▶西砂図書館☎(531)0432

## 官公署・その他

### 9月3日(日)～9日(土)は「救急医療週間」です

救急搬送の件数が増加している中、その半数以上は軽症者が占めています。真に必要な人が救急車を利用できるよう、救急車を呼んだほうがいいのか迷う際は「#7119」救急相談センターをぜひ活用してください。救急出場体制のひっ迫状況等を「救急車ひっ迫アラート」としてSNS等により情報提供しています。また、応急手当ての実施率と救命率の向上のため、通報者のスマートフォンを使い、映像を活用した口頭指導「LIVE 119」を導入しています▶立川消防署☎(526)0119

### 女性と企業のトークカフェ～イマドキ企業は女性の味方 in 立川

企業の人と気軽に話せる交流会とワークショップ「魅力的な自己PRの作り方」をセットで開催します。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(当日登録可)。市男女平等参画課と共催▶就職活動中または、働くことに興味がある女性▶10月2日(月)午後1時～4時▶ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16)▶キャリアコンサルタント・大嶽圭子さん▶15人(申込順)▶8人程度(1歳

～学齢前)▶9月1日(金)から東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス多摩☎(529)9003へ

### 「東日本旅客鉄道南武線(谷保駅～立川駅間)連続立体交差事業」に係る環境影響評価調査計画書の縦覧など

- 縦覧 時8月28日(月)～9月6日(水)、午前9時30分～午後4時30分(土曜・日曜を除く)▶市環境対策課(市役所2階79番窓口)、都環境局総務部環境政策課(都庁)、都多摩環境事務所管理課(錦町)
- 閲覧 時8月29日(火)～9月6日(水)、午前9時30分～午後4時30分▶錦学習館
- 意見書の提出 直接、郵送、または「都環境局」のホームページの提出フォームで提出してください▶記載事項=①事業名②氏名と住所(法人その他の団体は、名称、代表者の氏名、都内にある事務所か事業所の所在地)③環境の保全の見地からの意見▶受付期間=8月28日(月)～9月19日(火)(消印有効)▶提出先=都環境局総務部環境政策課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)▶都環境局総務部環境政策課☎03(5388)3406

### 自殺防止！東京キャンペーン

- 9月は東京都の自殺対策強化月間です。期間中、次の特別電話相談を実施します。
- フリーダイヤル特別相談 9月5日(火)まで、午後8時～翌午前2時30分(ただし、月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から)▶全国=☎0120(58)9090▶東京=☎03(5286)9090(国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)
- 多重債務110番 9月4日(月)・5日(火)、午前9時～午後5時☎03(3235)1155(東京都消費生活総合センター)
- 自死遺族傾聴電話 9月5日(火)～8日(金)、午前11時～午後4時☎03(3796)5453(グリーフケア・サポートプラザ)
- 自殺予防いのちの電話 ▶9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時(24時間)▶9月1日(金)～30日(土)、午後4時～9時☎0120(783)556(日本のいのちの電話連盟)
- 東京都自殺相談ダイヤル～ころといのちのほっとライン 9月10日(日)～14日(木)(各日24時間)☎0570(087)478(メンタルケア協議会)
- 自死遺族相談ダイヤル 9月11日(月)～13日(水)、午前10時～午後8時☎03(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)
- 有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話 9月の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜日、祝日、正午～午後8時☎03(3842)5311(有終支援いのちの山彦電話)
- 東京いのちの電話 毎日24時間☎03(3264)4343(いのちの電話)

## たちかわ競輪

開設72周年記念鳳凰賞典レース(GⅡ)

## 場内イベント&ファンサービス

9月7日(木)～10日(日)

### 今年度は9月！初秋を飾るビッグレース！

国内のトップ選手が集まり白熱したレースを繰り広げるほか、イベントなども行います。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。

▶立川競輪場☎(524)1121



### 全日

- 先着入場配布サービス(なくなり次第終了) サコッシュなど、各日250個～500個
- オリジナルグッズが当たる!? 未確定車券抽選会

### イベント情報

- 9日 女性オートレーサー初のGI制覇 佐藤摩弥選手トークショー
- 10日 Road to KEIRINグランプリ2023 山口拳矢選手トークショー



佐藤摩弥選手



## 人口と世帯



●住民基本台帳記録数(前月比)	
人口	185,823 (+26)
男	91,964 (+24)
女	93,859 (+2)
世帯	96,630 (+85)

令和5年  
8月1日現在

## 新型コロナウイルスワクチン接種

## 「令和5年秋開始接種」に向けて準備を進めています

国からの通知に基づき、新型コロナウイルス感染症の重症化予防を目的に「令和5年秋開始接種」を9月20日(水)から実施できるよう準備を進めています。現時点で決定している内容をご案内します。接種券発送スケジュール、接種券発行申請受付開始日、接種券発送対象など、追加情報については、今後の「広報たちかわ」や市ホームページ等でご案内します。



## ■接種開始予定日

9月20日(水)から

## ■接種対象者

生後6か月以上で、初回接種(右下カコミ参照)が完了したすべての方が対象です。これまでの接種履歴の違いにより、3回～7回目接種の方がいます。なお、前回接種日からの接種間隔は、3か月経過以降接種が可能になるよう、国で検討しています。接種間隔については決定次第、市ホームページ等でご案内します。

## ■使用するワクチン

オミクロン株XBB.1系統の成分を含む1価ワクチン(予定)

## ■接種費用

自己負担なし(無料)

## ■接種場所

市内医療機関等で接種ができます。予約の上、接種してください。ただし、国から供給されるワクチンの供給量などの影響から、時期により接種実施医療機関が大きく変動します。最新の接種実施医療機関は市ホームページをご覧ください。なお、コールセンターにお問い合わせください。なお、集団接種の実施については未定です。

## ■接種に関する「ご案内」の送付(接種券同封)

接種に関する「ご案内」に、接種券を同封してお送りします。「ご案内」の内容等を踏まえ、接種についてご検討ください。

次の方のうち、高齢者(65歳以上の方)から順次、発送する予定です▶65歳以上で、「令和5年春開始接種」を受けた方▶5歳～64歳で「令和4年秋開始接種」以降の接種を受けた方▶生後6か月から4歳で初回(1回～3回目)接種を終えた方

なお、未使用の接種券をお持ちの方へは送付しません。お持ちの接種券をご使用ください。紛失した方については、9月上旬から接種券発行申請を受け付ける予定です。

## ■接種予約方法

接種を受けるには、予約が必要です。接種券を用意して、コールセンターか接種予約システムで予約してください。予約受付開始日については9月上旬を予定しています。くわしくは決まり次第市ホームページ等でお知らせします。



「令和5年秋開始接種」で使用するワクチンはこれまでと違うものですか？



「令和5年秋開始接種」では、オミクロン株XBB.1系統の成分を含む1価ワクチンを使用することが基本となります。非臨床試験では、感染流行の主流となっているXBB.1.5に対して、これまでの2価ワクチンよりも高い中和抗体を誘導することが報告されています。



接種券はいつごろ送られてきますか？



予約受付開始日が決まり次第、高齢者(65歳以上の方)から順次「ご案内」(接種券同封)をお送りする予定です。すでに送付済みの接種券をお持ちの方はそちらをご使用ください。

## 初回接種について

初回接種とは、5歳以上の方は1回・2回目接種、生後6か月から4歳の方は1回～3回目接種のことを指します。国は、「令和5年秋開始接種」の実施にあわせ、初回接種についてもオミクロン株XBB.1系統の成分を含む1価ワクチンを使用することを検討しています。

## ■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、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分]

立川市接種  
予約システム

## 《広告欄》