

9月20日号(第1398号)
令和7年(2025年)

学び挑戦し続けるまち ともに歩み続けるまち 学び育み続けるまち 文教都市くにたち



市報

くにたち

毎月
5日・20日
発行

審議会等の開催情報は
市HP「イベントカレンダー
(分野:審議会・委員会等)」
をご覧ください。
問 政策経営課政策経営係



市報くにたちをデジタルブック
(電子書籍)で読もう!



市報配布が不要な
方は、こちらから
ご連絡ください。

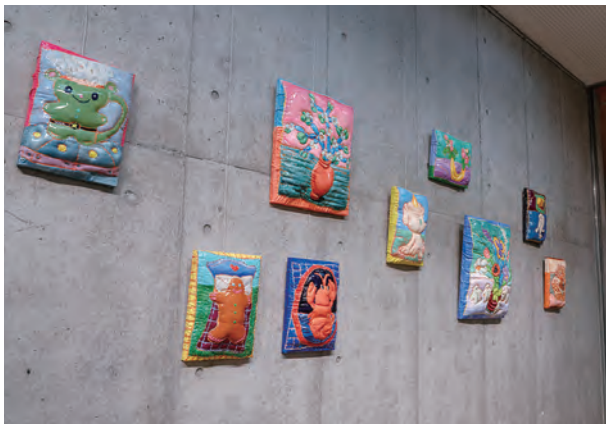


問 市長室広報・広聴係

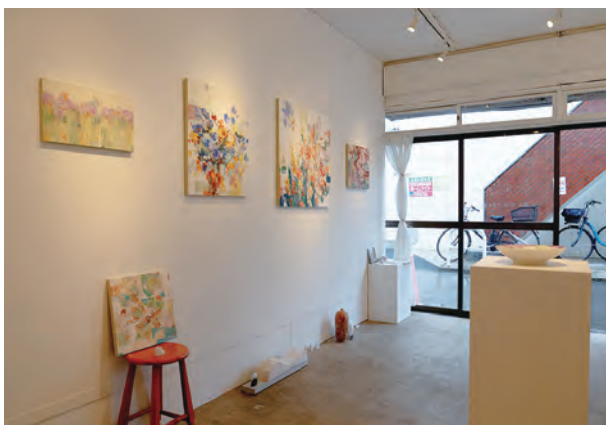
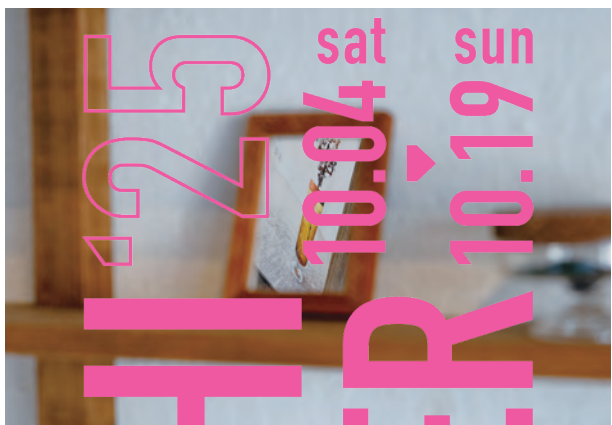
TEL 042-576-2111(代)
FAX 042-576-0264

〒186-8501 東京都国立市富士見台 2-47-1
編集・発行 国立市役所市長室広報・広聴係
ホームページ <https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>

各記事には、記事の内容
に関するウェブサイト
等の二次元コードを掲
載しています。



クニタチアートセンター
Kunitachi Art Centerは
まちの隅々までアートの息吹を
吹き込むアートイベントです

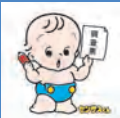


小さなまちに点在する
様々な会場をめぐる16日間



問 生涯学習課社会教育・文化芸術係

10月8日(水)までに国勢調査にご回答ください
回答はインターネットまたは郵送にて(詳細は4面)



問 国立市国勢調査コールセンター TEL 576-2555

くに Pay

決済時5%還元キャンペーン
は、9月30日(火)午前9時59分
まで! 詳細は市HPから。



問 政策経営課政策経営係

凡例

内=内容

期=期間

日=日時

場=場所

師=講師

対=対象

定=定員

募=募集人数

資=資格

¥=費用

KUNITACHI '25 ART CENTER

10.04 Sat
10.19 Sun

Kunitachi Art Center 2025 (KAC2025)は22組のアーティストが行う作品展示を巡るアートイベントです。国立市内を中心に国分寺市や立川市を含む、全13カ所の会場で開催します。

会期中はスタンプラリーやトークイベントをはじめ、ツアーやワークショップなどの関連プログラムも実施します。

テーマ I'm Learning.

昨今、AIが日常生活に浸透し、リスキリングが注目されるなかで、学びの多様化や、学ぶこと自体の必要性が問い直されています。私たちは、文教地区として歴史のあるくにたちだからこそ、“学び”について立ち止まり、いま一度「I'm Learning.」という思いとともに、考える必要があるのではないのでしょうか。



KAC2025 ツアー

イベントの開催エリアを南北に分け、ツアーガイドの案内とともに巡ります。申込方法や集合場所などの詳細は、公式HPをご覧ください。

KAC2025 スタンプラリー

KAC2025の会場を巡るスタンプラリーを開催します。集めたスタンプの数に応じて、オリジナルの参加証をお渡しします。

期 10月4日(土)～19日(日)

参加証 オリジナルのステッカーやトートバッグなど

※スタンプラリー参加会場、参加証の引換条件は、KAC2025のちらしまたは公式HPをご確認ください。



KAC2025 トーク

2日間にわたり、ゲストとともに「I'm Learning.」をテーマにしたトークプログラムを開催します。

進行 田尾 圭一郎氏

(田尾企画編集室)

定 各回30名(当日先着順)

申 不要

1日目

日 10月11日(土)午後6時30分～8時

場 さくらホール(東1-4-6 国立商協ビル2階)

登壇者 田中 彰氏(版画家)、仁平

茜氏(国立市立第三小学校 教員)、

細田 直哉氏(国立市幼児教育セン

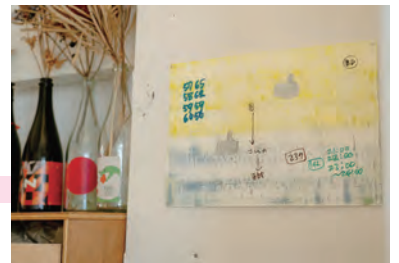
ター 所長)

2日目

日 10月18日(土)午後7時～8時30分

場 旧国立駅舎

登壇者 6okken(小川 榮生氏、山口 みいな氏)



ワークショップ「みんなのラーニングゼミ」発表会

KAC2025のテーマ「I'm Learning.」に合わせて、公募で集まったゼミ生が、リサーチし議論した成果発表を行います。

日 10月18日(土)午後2時～3時 場 旧国立駅舎

定 30名(当日先着順) 申 不要

ワークショップ「版画と本でお店をつくろう」成果展示

版画家が講師となり実施したKAC2025の関連イベントでは、子どもたちが自分自身で選んだ本から、イメージをふくらませてオリジナルの表紙(ブックカバー)を版画でつくりました。期間中、子どもたちが制作した作品と、版画家の作品を展示します。

期 10月4日(土)～19日(日)

場 soko(富士見台2-2-34 1階)

KAC2025や関連プログラムの詳細は、公式HPをご確認ください

期 10月4日(土)～19日(日)

場 国立市、国分寺市、立川市の会場13カ所

※各店舗・会場により営業日・営業時間は異なります。

※プログラムの内容は変更となる場合があります。

¥ 無料

後援 国分寺市

協力 立川市、多摩信用金庫、(株)JR中央線コミュニティデザイン

企画 Kunitachi Art Center (museum shop T / Gallery Yukihiro / 田尾企画編集室)

運営 (一社)ACKT



◀ Kunitachi Art Center 2025公式HP。

主催 東京都、(公財)東京都歴史文化財団アーツカウンシル東京、国立市、(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団、(一社)ACKT

※ACKT(アクトノアートセンタークニタチ)は、行政と市民、市内外の文化芸術の担い手と連携を図り、アートやデザインの視点を取り入れた拠点づくり等を行います。

※(一社)ACKTは、国立市内外の方とともに活動し、まちとともに成長するさまざまなプラットフォームを育てることを目的とした団体です。



▲ACKT HP。

生涯学習課社会教育・文化芸術係

持=持ち物 申=申込方法 問=問い合わせ 電=電話(市外局番042を省略しています) メ=メール ファ=ファクス HP=ホームページ



各都市計画案、環境影響評価書案の縦覧・意見書提出および説明会開催

1 JR南武線(谷保駅～立川駅間)連続立体交差化計画や関連する道路計画(矢川駅南口交通広場を含む)

都市計画案・環境影響評価書案の縦覧・意見書提出ができます(土・日曜・祝日を除く)

▶都市計画案

縦覧予定・意見書提出期間:10月7日(火)～21日(火)

都市計画案	縦覧・意見書提出先
① JR南武線(谷保駅～立川駅間)連続立体交差化計画 ② JR南武線附属街路第1号線～第5号線 ③ 国立都市計画道路7・4・1号 鷗久保上峯下線	① 縦覧予定場所・意見書提出先 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 03-5388-3225 〒163-8001新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎12階北側) 縦覧時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ①～③縦覧予定場所・②③意見書提出先 都市計画課都市計画係(市役所3階50番窓口) sec_toshikei@city.kunitachi.lg.jp 縦覧時間 午前8時30分～午後5時 ▲東京都都市整備局HP。

▶環境影響評価書案

縦覧予定期間:10月7日(火)～11月5日(水)

意見書提出期間:10月7日(火)～11月20日(木)

事業名称	縦覧	意見書提出先
JR南武線(谷保駅～立川駅間)連続立体交差事業	東京都環境局総務部環境政策課、東京都多摩環境事務所管理課(東京都立川合同庁舎3階)、環境政策課環境政策係(市役所1階16番窓口) 時間 午前9時30分～午後4時30分	東京都環境局総務部環境政策課 03-5388-3406 〒163-8001新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎19階南側) ▲東京都環境局HP。

※縦覧期間中、中央図書館で閲覧できます。

都市計画案(矢川駅南口交通広場を含む)および環境影響評価書案に関する説明会を開催します

東京都と国立市、立川市、東日本旅客鉄道(株)が合同で開催します。①～④は同内容です。

申 不要(直接、会場へお越しください)

	日	場	定(名)
①	10月8日(水)午後6時30分～8時30分(開場:6時)	FSXホール(市民芸術小ホール)	約300
②	10月11日(土)午後2時～4時(開場:1時30分)	立川市立第三小学校 体育館(立川市錦町3丁目4番1号)	約240
③	10月13日(月)午後2時～4時(開場:1時30分)	FSXホール(市民芸術小ホール)	約300
④	10月15日(水)午後6時30分～8時30分(開場:6時)	たましんRISURUホール(立川市市民会館)小ホール(立川市錦町3丁目3番20号)	約180

〈①②各意見書の提出方法〉

▶都市計画案・都市計画変更案

対象の都市計画案・都市計画変更案の名称、氏名、住所、電話番号、都市計画案・都市計画変更案に関する意見を記載のうえ、各表中の意見書提出先へ持参(最終日午後5時まで)、郵送(当日消印有効)、メール(都市計画課都市計画係のみ)または東京都都市整備局HPの提出フォームより

▶環境影響評価書案

対象の事業名、氏名、住所(法人その他の団体にあっては、名称、代表者の氏名および東京都の区域内にある事務所または事業所の所在地)、環境の保全の見地からの意見を記載のうえ、各表中の意見書提出先へ持参(最終日午後5時まで)、郵送(当日消印有効)または東京都環境局HPの提出フォームより

2 国立都市計画道路3・3・15号中新田立川線および国立都市計画道路3・4・5号立川青梅線

都市計画変更案・環境影響評価書案の縦覧・意見書提出ができます(土・日曜・祝日を除く)

▶都市計画変更案

縦覧予定・意見書提出期間:10月14日(火)～28日(火)

都市計画変更案	縦覧	意見書提出先
国立都市計画道路3・3・15号中新田立川線および国立都市計画道路3・4・5号立川青梅線	東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 時間 午前9時～正午、午後1時～5時 都市計画課都市計画係(市役所3階50番窓口) 時間 午前8時30分～午後5時	東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 03-5388-3225 〒163-8001新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎12階北側) ▲東京都都市整備局HP。

▶環境影響評価書案(国立3・3・15号線のみ対象)

縦覧予定期間:10月14日(火)～11月12日(水)

意見書提出期間:10月14日(火)～11月27日(木)

事業名称	縦覧	意見書提出先
国立都市計画道路3・3・15号中新田立川線(国立市谷保～富士見台四丁目間)建設事業	東京都環境局総務部環境政策課、東京都多摩環境事務所管理課(東京都立川合同庁舎3階)、環境政策課環境政策係(市役所1階16番窓口) 時間 午前9時30分～午後4時30分	東京都環境局総務部環境政策課 03-5388-3406 〒163-8001新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎19階南側) ▲東京都環境局HP。

※縦覧期間中、矢川プラスで閲覧できます。

都市計画変更案および環境影響評価書案に関する説明会を開催します(主催:東京都)

⑤⑥は同内容です。

申 不要(直接、会場へお越しください)

	日	場
⑤	10月16日(木)午後6時30分～8時30分(開場:6時)	国立第六小学校 体育館
⑥	10月19日(日)午後2時～4時(開場:1時30分)	

図①▶連続立体交差化計画について:東京都都市整備局都市基盤部交通企画課 03-5388-3284

▶矢川駅南口交通広場について:国立市都市計画課都市計画係

②▶都市計画について:東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 03-5388-3328 ▶事業について:東京都建設局道路建設部計画課 03-5320-5318

〈①②各説明会共通事項〉

各説明会資料は、各初日の説明会以降、東京都都市整備局HPおよび市HPで公表します。また、各説明会には手話通訳者がいます。

※あり(※生後6カ月～6歳(未就学児)、事前申込制)。各申込期限までに、下記までご連絡ください(土・日曜・祝日を除く)。

▶①～④:10月1日(火)午後5時までに、(株)小学館アカデミー 03-3515-6896(午前10時～午後5時)まで電話

▶⑤・⑥:10月9日(木)午後5時までに、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 03-5388-3328(午前10時～正午、午後1時～5時)まで電話

※②、④～⑥の会場に、駐車場はありません。



行政インフォメーション

税・年金

納入には便利な口座振替を
納期内納入ご協力をお願い
納期限:9月30日(火) 収納課キャラクター「立ペイ」。

▶介護保険料(①)・後期高齢者医療保険料(②):第3期分▶保育料(③)・学童育成料(④):9月分

問 ①高齢者支援課介護保険係 576-2122

②保険年金課後期高齢者医療係 576-2125

③保育幼児教育推進課保育・幼稚園係 576-2427

④児童青少年課児童・青少年係

10月6日(月)から、固定資産税関係証明書等に変更があります。詳細は、市HPへ



国が定める標準仕様に準拠したシステムへの移行に伴い、変更があります。詳細は、市HPをご覧ください。

発行されなくなる帳票 固定資産土地所在証明書、固定資産家屋所在証明書、固定資産土地台帳記載証明書、固定資産家屋台帳記載証明書

閲覧交付が可能な帳票 固定資産評価証明書(土地・家屋)(償却資産)、固定資産公課証明書(土地・家屋)(償却資産)、資産証明書、償却資産証明書、無資産証明書、家屋滅失証明書、住宅用家屋証明書、名寄帳兼(補充)課税台帳(土地・家屋・償却資産)閲覧(写し)

の交付)、土地(補充)課税台帳閲覧(写しの交付)、家屋(補充)課税台帳閲覧(写しの交付)、公図閲覧(写しの交付)

問 課税課固定資産税係

募集

国民健康保険税率等改定計画案に対する意見



市では、国民健康保険税率等の改定を計画的に実施していくため、「国民健康保険税率等改定計画」の策定を進めています。

閲覧場所 市役所(1階情報公開コーナー、問の窓口)、北市民プラザ、南市民プラザ、国立駅前にたちこくぶんじ市民プラザ、公民館、中央図書

館、市HP

提出方法 10月8日(水)(必着)までに意見の内容を簡潔にまとめ(様式自由)、①住所②氏名を明記のうえ、問まで郵送、ファクス、メールまたは窓口まで

※いただいた意見は、個人が特定できない形で公表する場合があります。意見に対して個別の回答はしませんので、ご了承ください。

※意見のうち、個人または法人その他の団体の権利や利益を害する恐れがある情報等が含まれる場合は、その全部または一部を公表しません。

問 保険年金課国民健康保険係

576-2124 sec_hokennenkin@city.kunitachi.lg.jp

〈分室の臨時開室〉
▶谷保東:10月13日(月)午前10時～午後5時
▶青柳:10月19日(日)午前10時～午後5時

下谷保分室 開室日 月・金 午後2時～5時
南市民プラザ分室 時間 月・水・木・金 午後2時～5時
土・日 午前10時～午後5時 青柳分室

開室日 水・金 午後2時～5時

東分室 開室日 木・日 午後2時～5時
谷保東分室 時間 水・金・土 午前10時～午後5時
水・金 午後2時～5時

※月～金曜日の各分室開室日が祝日等と重なった場合はお休みです。

凡例 内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員 募=募集人数 資=資格 費=費用

行政インフォメーション

10月8日(水)までに
国勢調査にご回答ください

10月1日を基準日として、国勢調査が実施されます。調査票等の書類は、調査員が9月30日(水)までに各世帯に配布します。

回答方法 インターネット(9月20日(土)～)または郵送(10月1日(水)～)

※調査員に直接提出を希望する場合は、**国立市国勢調査コールセンター**☎576-2555までご連絡ください。

国文書法制課文書法制係

募集 国立市総合オンブズマン苦情等処理に関する協定に賛同する事業者

本協定の締結により、事業者が提供する福祉サービスなどに関する苦情について、その利用者が、当制度を

利用できるようになります。詳細は、**国**までお問い合わせください。

対 社会福祉法第2条に規定する社会福祉事業を実施している事業者

国 オンブズマン事務局 ☎505-5127

総合オンブズマン
令和6年度における
運用状況

令和6年度に受け付けた相談・救済申立等件数は下記のとおりです。

一般オンブズマン		
相談件数	申立件数	是正勧告
54	8	1

子どもの人権オンブズマン		
相談件数	申立件数	是正勧告
56	0	0

※相談件数には、事務局から所管課に苦情内容を伝えるなどして対応したものが含まれています。

運用状況の詳細を掲載した「令和6年度年次報告書」は、次の場所で閲

覧できます。

閲覧場所 市役所1階(情報公開コーナー)、北市民プラザ、南市民プラザ、国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ、公民館、中央図書館、市HP

国 オンブズマン事務局 ☎505-5127

▲総合オンブズマンから令和6年度の報告書を受け取る 濱崎真也市長(左)。

「谷保天満宮獅子舞」保存会の、
東京都功労者表彰(文化功労)受賞が決定

この受賞は、国立市の貴重な文化財である獅子舞について、市内外での活動や伝統文化でありながら時代に合わせた継承活動を行う保存会の活動が、地域の文化振興に貢献したことを評価されたものです。

今年は、9月27日(土)の宵宮、28日(日)の谷保天満宮例大祭にて舞います。ぜひ、この機会に、くにたちの伝統文化である勇壮な獅子の舞をご覧ください。

国 生涯学習課社会教育・文化芸術係

谷保天満宮
獅子舞。▶

都市計画案の縦覧・
意見書の提出について

対象計画案 国立都市計画生産緑地地区の変更(国立市決定)

意見書の提出 縦覧期間内(10月2日(木)～16日(木))に、①都市計画案の名称 ②氏名③住所④電話番号⑤意見を明記(様式自由)のうえ、**国**まで郵送(当日消印有効)、メールまたは持参

縦覧場所・**国** 都市計画課都市計画係

✉sec_toshikei@city.kunitachi.lg.jp

くらし

交通

9月21日(日)～30日(火)は、
秋の全国交通安全運動期間です

交通ルールの遵守や正しい交通マナーの実践を行いましょう。

車両を運転する際には、下記に注意

- ▶横断歩道は歩行者優先
- ▶早めの前照灯点灯
- ▶自転車は、道路(車道)の左側の端によって走行し、自転車道や自転車ナビマーク等があるときはそちらを走行

国 道路交通課交通係

防災

防災行政無線の内容を電話で確認
防災行政無線電話応答サービス

確認電話番号(自動音声)
☎042-505-7313

※通話料がかかります。

国 防災安全課防災・消防係

環境

公園協会のママ下
湧水公園ボランティアを随
時募集 (担当: 環境政策課
花と緑と水の係)

ママ下湧水公園は、豊かな湧水と緑のハケの連なる自然型公園です。この自然を未来に残すため、一緒

に活動しませんか。公園協会の詳細は、市HPをご覧ください。

内 月1回(日曜日午前中)、草刈りや水辺整備などの保全作業

申 国までメール

国 ママ下湧水公園の会

✉kazegafuku01417@gmail.com (担当: 鈴木)

(財)自治総合センターの宝くじの
社会貢献広報事業により助成を
受けました

本センターが、宝くじ受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」により、市内の国立富

士見台団地自治会が防災備品を整備しました。地域コミュニティに対する助成制度については、**国**までご相談ください。

国 まちの振興課コミュニティ・市民連携係

宝くじ 街に元気を。
あなたに夢を。

子ども・教育

インフルエンザ・
おたふくかぜ予防接種の
費用を助成します

インフルエンザ

対 接種当日に、市に住民登録がある生後6カ月以降の未就学児(経鼻ワクチンは2歳以上)

期 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)(各指定医療機関の診療時間内)

おたふくかぜ

対 接種当日に、市に住民登録がある1歳以上の未就学児

期 10月1日(水)～(各指定医療機関の診療時間内)

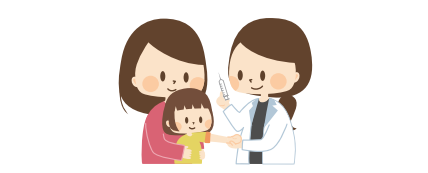
〈共通事項〉

場 市内指定医療機関(詳細は、市HPをご確認ください)

助成金額 接種1回あたり1,000円(経鼻インフルエンザワクチンは1回限り2,000円)

受診方法 指定医療機関に申込のうえ、母子健康手帳、予防接種を受ける人の現住所が確認できる本人確認書類を持参し、受診

国 子育て支援課子ども保健・発達支援係(保健センター内)☎574-3311



令和8年度(4月)
保育施設等の新年度入所
申込を受け付けます

市外の保育施設等への入所(転園含む)の手続きは、市HPをご覧ください。募集児童数は、市報10月20日号に掲載予定です。

対 認可保育所・認定こども園(1号認定希望者を除く)・小規模保育事業・家庭的保育事業へ申し込む方

※今年度既に入所(転園含む)に申し込み、待機中(未入所)で、来年度引き続き入所を希望する方含む。

一次受付期間 11月4日(火)～21日(金)(必着)に**国**まで郵送または直接

※11月20日(木)・21日(金)は、午後8時(夜間開庁)まで受け付けます。

10月3日(金)から、しおり
(入所に関する説明書)を配布します

場 **国** の窓口、市内保育施設等

国 保育幼児教育推進課保育・幼稚園係 ☎576-2427

こども医療費助成制度の対
象者へ 9月末に新しい乳・
子・育医療証(10月1日(水)
から有効)を郵送します

有効期間切れの医療証は、返却不要です。自身で破棄してください。

現況届(対象者のみ)を未提出の方は、医療証を発行できませんので、早急に手続きしてください。

国 子育て支援課子育て支援係

10月の
相談予約

市役所1階まちの振興課
☎576-2111(代)
(内線)178

相談名	日時	担当
法律	1日(水)・15日(水)・17日(金) 午前9時～11時30分	弁護士
	8日(水)・22日(水) 午前9時～午後4時	
税務	2日(木)・16日(木) 午前9時30分～正午	税理士
人権	3日(金) 午前10時～正午	人権擁護委員
不動産	9日(木) 午前9時30分～正午	宅地建物取引士

※各種相談はそれぞれ年度内3回まで利用可能。1回あたり30分間無料。
※人権相談は回数の制限なし。1回あたり1時間。

予約受付開始
9月25日(木) 午前9時～
(電話可)
※事前予約・定員制・無料。

くにたち
男女平等参画ステーション
パラル ☎501-6990

予約受付中
※事前予約・
定員制・無料。

相談名	日時	担当	時間/回
法律相談 (離婚、ハラスメントなど)	11日(土)・25日(土) 午後1時30分～4時	弁護士	30分
みらいのたね 相談(就業相談)	21日(火) 午前10時～正午	キャリア カウンセラー	50分
悩みごと相談	13日(月)・27日(月) 午後1時30分～3時30分	心理カウンセラー	50分
SOUL相談(性的 指向、性自認など)	14日(火)午後4時～6時 26日(日)午後2時～4時	専門相談員	50分

市の 相談窓口	市への 苦情相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	オンブズマン予約窓口 ☎505-5127	ひとり親 家庭	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	子育て支援課子育て支援係 ☎576-2105	女性 相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時 水・金 午後7時～9時45分 土・日・祝日 午後5時～9時45分	市長室男女平等・女性支援担当☎576-2111代(内線403) 夜間・休日女性相談(電話相談)☎070-2632-1078
------------	-------------	----------------------------	-------------------------	------------	----------------------------	---------------------------	----------	---	--

持＝持ち物 申＝申込方法 問＝問い合わせ 電＝電話(市外局番042を省略しています) 電＝メール ファ＝ファクス HP＝ホームページ

子ども・教育

養育家庭の子育て体験を
聞くことができます
養育家庭(里親)体験発表会

都立第五商業高等学校演劇部有志による、里親制度を紹介する劇も上演予定です。

日 10月13日(月)午後1時～3時(開場:0時30分)

場 矢川プラス みんなのホール

定 40名(申込優先、空きがあれば当日参加も可能)

申・問 9月22日(月)午前10時より、子ども家庭支援センター 電 573-0192まで電話または窓口にて

子どもの健診・講座

場 保健センター

問 子ども保健・発達支援係(保健センター内) 電 574-3311

10月の乳幼児健康診査

対象の方には個別にご案内します。通知の紛失、途中転入の方や不明な点は、問までお問い合わせください。

乳幼児歯科健康診査・相談

日 10月16日(木)

対 1歳前後～未就学児

申 問 まで電話

歯科予防処置(フッ素塗布)

日 10月中の火曜日

対 市の乳幼児健康診査または乳幼児歯科相談で歯科健診を受けた方(健診日よりおおむね1カ月以内の日程でご予約ください)

¥ 無料

申 問 まで電話

育児相談(保健師、栄養士、助産師による個別相談。身体測定のみも予約可)

日 10月3日(金)

対 就学前のお子さんと保護者

定 相談あり:35組、身体測定のみ:55組(申込先着順)

持 母子健康手帳、バスタオル(1歳未

満のみ)、替えおむつ

申 9月22日(月)～10月2日(木)に、問 まで電話

離乳食フェア・ベビー歯みがきステップ

日 10月3日(金)

対 育児相談を予約した方

※希望する方は、育児相談をご予約ください。

**楽しくスタート！
離乳食(初期)講座
(保育はありません)**

日 10月3日(金)午後1時15分～1時45分

対 おおむね4カ月～5カ月のお子さんの保護者

定 27名程度(申込先着順)

※大人2名以上で参加希望の方は、お申し出ください。

申 問 まで電話

**ウェルカム赤ちゃん教室
Dコース**

日・場 ▶ 1日目:11月15日(土)午前10時～午後0時30分・保健センター

▶ 2日目:19日(水)午後1時30分～3時30分・矢川プラス

対 原則、初めてお母さん・お父さんになる方

※安定期に入る妊娠6カ月以降の受講をおすすめします。

定 24名(申込先着順)

申 問 まで電話

ファミサポ支援会員＆
育児支援サポーター
合同研修会参加者募集

有償ボランティアとして地域の子育てを手伝いませんか？ 自身の都合に応じ、空き時間で活動できます。まずは、研修会にご参加ください。研修内容の詳細は、市HPをご覧ください。

内 ▶ ファミリー・サポート・センター事業(ファミサポ):利用者と支援者がお互いに尊重しながら子育てを手伝います。

▶ 育児支援サポーター派遣事業(育サポ):産前産後の家庭に入り、簡単な家事や育児を手伝います。

日 11月10日(月)・13日(木)・14日(金)・17日(月)各日午前9時30分～午後4時(予定)

※ファミサポと育サポをまとめて受講できます(片方のみの受講も可)。

場 矢川プラス 多目的ルーム

対 下記に該当する市民

▶ ファミサポ:20歳以上

▶ 育サポ:30歳以上

定 15名(申込先着順)

申 10月1日(水)午前10時より、問 まで電話

問 国立市ファミリー・サポート・センター 電 571-8322

イベント・催し

保育園の給食を食べてみませんか？
西保育園あそぼう会
栄養士によるごはんの話

保育園栄養士が「幼児期の食事で大切にしたいこと」をお話しします。親子で給食の試食・相談(食事・子育てなど)ができます。

日 10月10日(金)午前10時～11時30分

対 離乳食が完了しているお子さんと保護者

定 5組(申込先着順)

持 食事用のエプロンや着替えなど

申 9月24日(水)～10月7日(火)平日午前9時～午後5時に、問 まで電話

場・問 西保育園 電 576-7217

※駐車場はありません。

市立保育園主催
おおきな～れ(身体測定)

子育て相談は毎回実施します。

日 10月3日(金)午前10時～11時

対 就学前のお子さんと保護者

定 5組(申込先着順)

持 水分補給のための飲み物、母子健康手帳、バスタオル、替えおむつ

場・申・問 平日午前9時～午後5時に

西保育園 電 576-7217まで電話

※駐車場はありません。

**令和7年度第3回
グローバルカフェ
テーマ「世界のハロウィン」**

グローバルカフェは、日常のなかで英語を使ってみることができる絶好の機会です。お茶を飲みながら楽しくお話をしませんか？

日 10月19日(日)午後4時30分～6時30分(予定)

場 cafeこたの(富士見台1-7-1)

対 市内在住・在学の中高校生

定 15名(申込先着順)

¥ 100円(お茶・菓子代、当日集金)

申 9月22日(月)から、申込フォームより

問 児童青少年課児童・青少年係

ここすきひろばのお知らせ
問 矢川プラスここすきひろば 電 505-6552

助産師相談

日 10月22日(水)午前10時～午後1時30分の間で5組(1組30分間)

申 9月22日(月)午前9時から、問 まで電話または問のHPより

ここすき！ 1歳あつまれ

日 10月20日(月)午前10時～11時30分

申 9月21日(日)午前10時から、問のHPより

子育て講座「抱っこひも講座」

日 10月15日(水)午前10時10分～／11時10分～(各50分間)

申 問 まで電話または直接

**多胎児家庭を応援します！
ふたご交流会**

日 9月26日(金)午前10時30分～11時30分

申 不要

パパのための子どもの食事講座

日 10月4日(土)午前10時30分～11時30分

申 問のHPより

高齢者

高齢者インフルエンザ・
新型コロナウイルス
定期予防接種

詳細は、市HPをご覧ください。

対 接種当日に市に住民登録があり、下記①②のいずれかに該当する方

①65歳以上である(65歳の誕生日の前日から接種可能)

②60歳以上65歳未満で、次のいずれかにしょうがいがあり、それにより身体障害者手帳の1級に相当する

▶ 心臓、じん臓、呼吸器の機能

▶ ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能

高齢者インフルエンザ

接種期間 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

自己負担額 2,500円

新型コロナウイルス

接種期間 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

自己負担額 6,500円

〈共通事項〉

実施機関 市内および近隣11市の指定

医療機関

受診方法 指定医療機関に予約のうえ接種(対 ②に該当する方は、身体障害者手帳を持参)

問 保健センター 電 572-6111

**新70歳、新転入70歳以上の方へ
シルバーパス10月の交付予定
パスの有効期限:令和8年9月30日(水)**

シルバーパスを申込により発行しています。市内の臨時交付窓口は下記のとおりです。

期 10月1日(水)～7日(火)午前9時30分～午後4時30分(土・日曜日を除く)

場 福祉会館1階

¥ 市民税課税状況等で異なる

問 東京バス協会 電 03-5308-6950

問 高齢者支援課地域包括支援センター(市役所内) 電 576-2123
からのお知らせ

フレイルサポーター・理学療法士・
歯科衛生士と学ぶ
「～フレイル？ それなあに？～
フレイル予防スタートアップ講座」

日 10月8日(水)午後1時30分～3時

場 福祉会館4階 大ホール

対 フレイル予防に興味のある方

定 50名程度(当日先着順)

申 不要

認知機能などについて、医師等が
問診します 脳の元気度検診を
受けませんか(費用無料)

期 令和8年2月27日(金)まで

対 要支援・要介護認定者を除く、令和7年度中に66歳～79歳になる市民(昭和21年4月2日～昭和34年4月2日生まれ)のうち、冊子『認知症支えあいガイド』(問の窓口に配架)の認知症チェックリストの合計が20点以上、または認知症について不安のある方

※対象者には必要書類をお渡しします。

申 問 または近くの相談窓口(北 電 573-4661、福祉会館 電 580-1294、泉 電 577-6888、在宅療養相談 電 569-6213)まで電話または直接

“ご近所さんでレッツゴー！”
で一緒に体を
動かしませんか？

内 運動指導員等による運動(1時間程度)／暮らしに役立つ講話(15分程度)

日・場・定 10月～12月の次のとおり

▶ 第1金曜日午前10時～11時30分・矢川プラス 多目的ルーム・50名／午後1時30分～3時・谷保天満宮参集殿 ＊・20名

▶ 第2金曜日午前10時～11時30分・中地域防災センター・20名/午後1時30分～3時・西福祉館 ＊・15名

▶ 第3金曜日午前10時～11時30分・北市民プラザ・50名／午後1時30分～3時・グランダ国立・15名

▶ 第4金曜日午前10時～11時30分・南市民プラザ・50名／午後1時30分～3時・福祉会館4階 大ホール・50名

※ ＊のついた会場では、立った姿勢で運動します。その他は、椅子に座って行う運動が中心です。

※安全を考慮した定員を超えると、参加できない場合があります。

対 65歳以上の市民

持 飲み物、タオル、動きやすい服装

申 不要



凡例 内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員 募=募集人数 資=資格 費=費用

健康・福祉

歩行姿勢測定・AGEs測定
健康運動指導士による運動
ウエルエイジング
～からだ測定会～

日・場 ①10月22日(水)午前(受付:9時30分／10時15分／11時のいずれか)・矢川プラス②28日(火)午後(受付:1時／1時45分／2時30分のいずれか)・公民館(時間は個別に案内)
※①と②は同内容(1時間)です。
対 市内在住の16歳以上の方
定 各45名(申込先着順、初回優先)
申 9月22日(月)午前9時から、申込フォームより
問 保健センター ☎572-6111
※ポイント事業の参加者は、「くにな

ち健康ポイント」を貯めることができます。



10月～12月生まれの方に健康診査の受診券を、9月末に郵送します 無料の健診で健康チェックをしよう
対 ▶4月1日時点で国立市国民健康保険に加入しており、令和8年3月31日(火)時点の年齢が40歳～74歳の方
▶令和8年3月31日(火)時点の年齢が75歳以上で後期高齢者医療保険に加入している方
受診方法 同封している指定医療機関に予約のうえ、受診

※次の場合は、受診券を個別交付しますので、**問**までご連絡ください。
▶受診券を紛失した
▶年度途中で国立市国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入した(4月以降、ほかの制度で健康診査を受診していないことが条件)
問 ▶75歳未満の方: 保健センター ☎572-6111 ▶75歳以上の方: 保険年金課後期高齢者医療係 ☎576-2125

保健センターからのお知らせ
問 保健センター ☎572-6111

健康・栄養相談

血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪が高めの方などへ管理栄養士・保健師が相談に応じます。

日 10月1日(水)・15日(水)
申 **問**まで電話
健診は受けた後が大切です スマートライフ健康相談
日 10月6日(月)・14日(火)・24日(金)・29日(水)
※別日を希望の方はご相談ください。
申 **問**まで電話
日曜・祝日の応急診療は…
医科
▶午前10時～午後4時30分
場 休日診療センター
☎576-2341(富士見台3-16-6)
▶午後6時～9時
場 国立さくら病院(要電話連絡)
☎577-1011(東1-19-10)
歯科
午前10時～午後4時30分
場 さくら休日歯科診療所
☎577-0418(富士見台3-16-17)

イベント・催し

中央図書館10代向けイベント
じゃれ本
～創れ! 君の物語～

リレー小説形式で短い物語をつくるゲームを行います。みんなでオリジナルの物語をつくりましょう。
日 10月19日(日)午後2時～4時30分
場 中央図書館2階 集会室
対 小学校5年生～10代
定 16名(申込先着順)
申 9月24日(水)午前9時30分から、申込フォームより
問 中央図書館YAサービス担当 ☎576-0161

しごとたま就職面接会in日野
(要事前申込、費用無料)

面接対策セミナー
自分の新たな魅力を発見するための「印象探しワーク」です。
日 10月30日(木)午後1時～3時(開場:0時30分)
就職面接会
書類選考なしで複数の企業と面接できます。
日 10月31日(金)午後0時45分～4時(受付:0時15分～3時)
〈共通事項〉
場 日野市立新町交流センター(日野市新町1-13)
共催 国立市

申・問 東京しごとセンター多摩 ☎521-6761 まで電話または申込フォームより

その他のお知らせ

10月3日(金)から 東京都最低賃金は、時間額1,226円に改正されます
東京都内で働くすべての労働者に適用されます。
問 東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614 または 東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

10月11日(土)～20日(月)
全国地域安全運動を
実施します

「自転車盗の被害防止」(立川警察署重点)などが重点目標です。
一人ひとりが安全安心に対する意識を高めていきましょう。

防犯アプリ「Digi Police」で危険に備えましょう
痴漢撃退、防犯ブザー、子供が家族に居場所を伝える「ココ通知」等の機能を搭載しています。
問 立川警察署生活安全課防犯係 ☎527-0110

地域の情報

心肺蘇生やAED、異物除去、止血法などを学びます 普通救命講習
日 10月19日(日)午前9時～正午
場 福祉会館4階 大ホール
対 市内在住・在勤の方
定 15名(申込先着順)
費 1,700円(テキスト代、受講後郵便振込)
申・問 立川消防署警防課救急係 ☎526-0119 まで電話

早めの相談が重要 Kuni-Bizで、事業承継・引き継ぎを支援します
東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センターの専門相談員による無料出張相談です。
日 10月10日(金)、11月14日(金)各日午後1時30分～／3時～(2枠)
※その他の日程は、市HPを確認してください。
申 相談日の7日前までに**問**まで電話または**問**のHPより
場・問 くになちビジネスサポートセンターKuni-Biz(国立市商工会館2階) ☎505-5782

テーマは自由! 第12回くになちデジタル写真コンテスト作品募集
市内の素敵な1枚を募集します。今年もさまざまな賞を用意して、応募をお待ちしています。

募をお待ちしています。
日 ▶審査会11月下旬(審査結果は入賞者に直接連絡のうえ、「くになちNAVI」にて発表(12月中旬))
▶表彰式(令和8年1月24日(土))
申 11月7日(金)までに、くになちNAVI応募専用フォームより
後援 国立市
問 国立市観光まちづくり協会 ☎574-1199

弁護士、税理士、主催協会相談員による 不動産街頭無料相談会(申込不要)
相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。
日 10月2日(木)午前10時～午後4時
場 JR国分寺駅北口駅前広場
後援 国立市、小金井市、府中市、国分寺市、東京都
主催・問(公社) 全日本不動産協会多摩中央支部 ☎042-316-7822

東京都主催 高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業「スマートフォン教室」
内 スマートフォンの基本操作、SNSを活用したコミュニケーション方法など
日 10月24日(金)①午前9時30分～午後0時30分②午後1時30分～4時30分
場 青柳福祉センター 談話室
師 スマートフォン専門アドバイザー
対 60歳以上の都民
定 各回10名程度(申込多数時抽選。抽選後、参加可否の電話連絡あり)

費 無料
持 デモ機の貸出を希望する方のみ、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証と公共料金の領収書のいずれか)
申 実施日の1週間前までに、①希望日時・会場②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤電話番号⑥居住区市町村⑦スマートフォン所有の有無⑧デモ機貸出希望の有無⑨備考(参加にあたって合理的配慮が必要な場合)を、**問**まで電話、ファクスまたは都HPより
問 スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6374-7746(年末年始を除く平日午前9時～午後5時) ☎03-6386-1038

公証週間“未来への約束を、公正証書が守ります” 無料電話相談を実施

公証週間中、公正証書遺言や任意後見契約の作成等の公証事務に関して、電話相談ができます。
期 10月1日(水)～7日(火)(土・日曜日含む) 各日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)
問 東京法務局東京公証人会 ☎03-3502-8239(特設電話番号)

令和7年度歯ミカップ事業 オンライン研修会を実施(申込必須)
テーマ 障害がある方の歯と口の健康を守ろう～介助者による口腔ケア～
日 10月23日(木)午後1時30分～2時30分(オンライン開催)

問 歯ミカップ実行委員会事務局(多摩立川保健所内) ☎524-5171

みんなの伝言板

市内を拠点とする団体等のイベント・催しものを掲載しています。掲載内容については、各団体へ。

①令和8年度願書配布 ②運動会(未就園児競技あり) 詳細はHPに掲載
日・場 ①10月15日(水)午前9時～午後4時・国立ふたば幼稚園②18日(土)(雨天の場合翌日へ順延)・国立音大附属小学校校庭 **申** 不要
問 国立ふたば幼稚園 ☎577-1128

鹿鳴館ダンスパーティのお知らせ サークルについては問まで

日 10月5日(日)・11日(土)午後1時15分～4時 **場** 福祉会館 **費** 500円 **申** 不要
問 鹿鳴館ダンスパーティ ☎090-7714-2322(細田)

中央大学学術講演会『ラーメンと人類史～国民食ラーメンに秘められた謎を解く～』文学部教授 阿部幸信
日 10月19日(日)午後1時45分～3時30分 **場** 国立商協ビル2階さくらホール **費** 無料 **申** 不要
問 国立白門会 ☎090-4600-1665(吉垣孝)

持=持ち物

申=申込方法

問=問い合わせ

☎=電話(市外局番042を省略しています)

✉=メール

FAX=ファクス

HP=ホームページ



保存版

がん〈一次〉検診 実施予定表(令和7(2025)年度 下半期 のお知らせ)

市HP▶



〈注意事項〉

- ▶ 受診日時点で国立市民の方が対象です。
- ▶ **胃、肺、大腸がん検診は年度に1回受診**できます。前年度、市のがん検診を受診した方は、**10カ月以上の間隔**をあけてください。
- ▶ **乳がん検診は2年に1回、前年度未受診の方が対象**です。授乳中の方は受診できません。
- ▶ **胃内視鏡検診は2年に1回、前年度未受診の方が対象**です。**胃バリウム検診との同年受診はできません。**
- ▶ 自覚症状がある方、検診する箇所が治療中または経過観察中の方や、**前回の検診で要精密検査となり、未受診の方は、問までお問い合わせください。**
- ▶ 職場などで受診の機会がある方は、ご遠慮ください。

【直接医療機関に申込のがん検診】

検診の種類	検診場所	対象者	受診期間	自己負担	備考
子宮頸がん	こうのレディースクリニック(☎576-3131)、 内野産婦人科(☎580-0112)、 ◎片山クリニック(☎573-3211) ※◎は予約不要	20歳以上の女性で、 西暦奇数年生まれの方	令和8年2月28日(土)まで	無料	健康保険証等を持参し、市内の指定医療機関で直接受診(西暦偶数年生まれの方は、令和8年度が対象)

検診の種類	記号	検診場所	対象者	定員	受診期間		申込期間	自己負担	備考
胃がん	ア	立川北口健診館 (立川市曙町2-37-7 コアシティ立川ビル、JR立川駅より徒歩5分)	40歳以上 ※ <u>胃がん検診の対象者は75歳未満です。</u>	各日最大8名 ※日によって異なります。	11月分	11月1日(土)～29日(土)	9月3日(火)～10月7日(火)	無料	【立川北口健診館の検診時間】※日曜・祝日を除く 胃がんあり ▶男性:午前8時～ ▶女性:午前8時15分～ 胃がんなし ▶男性・女性とも午後2時～ 【 胃がん 】バリウムを飲みX線検査 【 肺がん 】2方向からの胸部X線検査 【 喀痰検査 】 肺がん検診希望の50歳以上の方で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上に該当する場合は喀痰検査を追加できます(現在は禁煙しているが、過去に喫煙していた方も含む)。加熱式タバコについては、「カートリッジの本数」を「1日の喫煙本数」と数えます。 例) 20本×30年＝600
肺がん	イ				12月分	12月1日(月)～29日(月)	10月8日(水)～11月4日(火)		
胃がん・肺がん	ウ				1月分	令和8年1月6日(火)～31日(土)	11月5日(水)～12月2日(火)		
胃がん・大腸がん	エ				2月分	令和8年2月2日(月)～28日(土)	12月3日(水)～令和8年1月6日(火)		
肺がん・大腸がん	オ				3月分	令和8年3月2日(月)～31日(火)	令和8年1月7日(水)～2月3日(火)		
胃がん・肺がん・大腸がん	カ								
女性スタッフ乳がん	キ	国立市保健センター	40歳以上の女性	140名	10月18日(土)		9月24日(火)まで	2,000円	【 大腸がん 】便潜血2日法 【 乳がん 】視触診とマンモグラフィ <u>女性医師・女性診療放射線技師・女性スタッフのみで行う乳がん検診です。</u> ぜひ、この機会にお受けください。お子さんをお連れになる場合は、申込時にご相談ください。卒乳後6カ月以上から受診可能です。
胃がん	ク		40歳以上	70名	12月13日(土)		10月8日(水)～11月4日(火)		
肺がん	ケ				令和8年2月14日(土)		12月3日(水)～令和8年1月6日(火)		
胃がん・肺がん	コ				11月29日(土)		9月3日(水)～10月7日(火)		
胃がん・大腸がん	サ				令和8年1月24日(土)		11月5日(水)～12月2日(火)		
肺がん・大腸がん	シ								
胃がん・肺がん・大腸がん	ス								

※記号の「ア」～「カ」は申込多数時抽選。抽選結果は、締切日からおおむね10日後に郵送します。

※記号の「キ」～「ス」は要件を満たさない等の理由により受付できない場合は、事前にご連絡します。必要書類は、受診日のおおむね10日前に郵送します。

【通年で実施しているがん検診】申込から、おおむね3週間後に順次必要書類を郵送します。

検診の種類	記号	検診場所	対象者・定員	受診期間	申込期間	自己負担
乳がん(視触診とマンモグラフィ)	セ	立川市内の指定医療機関※	40歳以上の女性	令和8年2月28日(土)まで	令和8年2月2日(月)まで	2,000円
大腸がん(単独・便潜血2日法)	ソ	国立市内の指定医療機関	40歳以上	令和8年3月31日(火)まで	令和8年3月2日(月)まで	無料
胃がん(胃内視鏡検診)	タ		50歳以上・350名	令和8年2月28日(土)まで	定員に達し次第申込終了	3,000円

※授乳中・断乳後の受診については各医療機関によって対応が異なります。事前に問までお問い合わせください。

申 次の①～③のいずれかの方法で、問までお申し込みください。

- ①はがき、メール、ファクスに必要事項を記入し送付
- ②電話で必要事項を伝えて申込
- ③申込フォームより

問 保健センター(がん検診担当)

〒186-0003 富士見台3-16-5

✉gankenshin@city.kunitachi.lg.jp

☎505-7030(平日午前8時30分～午後5時)FAX574-3930



▲申込フォーム。

【必要事項】

- ①氏名(ふりがな)・性別
- ②生年月日・年齢
- ③住所・日中連絡のとれる電話番号
- ④希望する検診の記号(複数記入可)
- ⑤喀痰検査を希望する場合(50歳以上の方)は、喫煙指数
記入例:○○本×○○年=○○(上表の備考参照)
- ⑥立川北口健診館での検診を希望する方は、都合の悪い曜日
※記入の曜日以外で、日程を決定します。

地域がん診療連携拠点病院で、どなたでもがんに関する相談等ができます

がん情報センター☎042-323-5111(代表)

どなたでも、利用することができます。

問▶ がんに関するパンフレット・図書等の閲覧・貸出

- ▶ がん相談支援センターの個別相談の案内・予約受付
- ▶ 各種相談会の予約受付(ウィッグ・術後下着試着相談会・木洩れ日サロン(※)など)

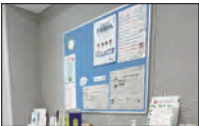
※多摩総合医療センターでがんの治療中、あるいは経過観察中の患者さんとその家族の憩いの場、語らいの場です。

場 多摩総合医療センター東館1階64番

がん相談支援センター☎042-323-5263

がん診療や療養生活に関する疑問や不安などについて、専門の相談員(医療ソーシャルワーカー、看護師、公認心理師)が対応します。

場 多摩総合医療センター本館1階9番



▲がん情報センターの様子。



地方独立行政法人 東京都立病院機構

東京都立多摩総合医療センター

Tokyo Metropolitan Tama Medical Center

☎月～金曜日午前9時～午後4時

場 府中市武蔵台2-8-29

緩和ケア週間(10月6日(月)～10日(金)) イベント

内 椅子に座って行うヨガ、ハンドリフレクソロジー、薬の副作用による爪のケア、医療用ウィッグ等の展示など

☎10月7日(火)午後1時～3時

場 多摩総合医療センター本館1階 講堂フォレスト

問 患者・地域サポートセンター

☎042-323-5111(代表)



▲問のHP。

凡例

内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員

募=募集人数 資=資格 ￥=費用 持=持ち物 申=申込方法 問=問い合わせ TEL=電話(市外局番042を省略しています) 電=メール FAX=ファクス HP=ホームページ

健康・福祉

10月は、乳がんの早期発見・早期治療を世界中で呼びかける

ピンクリボン月間

乳がんってどんながん？

乳がんは、乳房の「乳腺」と呼ばれるところにできるがんです。
日本人女性の9人に1人になるといわれ、30歳代後半から増加し、40歳以上の働き盛りの年代にも多く、40歳代の女性のがん死亡原因のトップです。

乳がんを早期に発見するために…
「ブレスト・アウェアネス」を大切に

ブレスト・アウェアネスとは、日ごろから乳房の状態を意識する生活習慣のことです。

がん検診で早期発見・早期治療

一生のうちにがんになり患する方は、2人に1人(※1)といわれています。
自分や大切な人が、がんになったら…。がん検診で、がんが必ず見つかるわけではありませんが、できるだけ早く見つけ、治療することで、生存率は90%以上(※2)になるといわれています。

※1 国立がんセンターがん情報サービス2021年統計より

※2 地域がん登録における5年相対生存率(公財)がん研究振興財団「がんの統計2024」より2009～2011年診断例)

新しい生き方を見つけ、自分らしく前を向く

ピンクリボン月間にちなみ、がんになり患した方に、お話を聞きました

がんになってもその後の人生を生きていく、私たちの身近な病気になった「がん」について、考えてみませんか。

乳がんになり患したAさん

やりたいことは後回しにしない。昔やっていたスポーツをすることが目標です

いつも決まった方向で寝ていたのを反対側に向いて寝たときに胸に当たるものがあり、気が付きました。自分の体を過信していたのです。
すぐに保健センターに相談、病院を紹介してもらい、約1カ月後には治療を開始することができました。今までやっていたスポーツもできなくなり、周りにどう伝えたら良いのかなど考えましたが、職場の理解が得られ、仕事を続けられたことで頑張れました。
今、治療の影響で骨密度が落ちてしまい、少しでも回復を早めるため

歩いています。
また、やりたいことは後回しにしないようにしようと思うようになりました。今思えば元気だったため、体調管理を怠っていたと思います。「定期検診などで自分の体を把握していれば」と。まだ道のりは長いですが、以前やっていたスポーツがしたいという目標があります。相手を尊重しながら相談し合う場、病気後でも筋力をつけるためのトレーニングができる場を見つけて、一緒に頑張ることができればいいと思っています。

大腸がんになり患したBさん

病院内の患者サロンを立ち上げ。生きるということについて考えるようになりました

自分が「がん」になるとは全く予測していなく、とにかく驚きました。「なんで私が」と。ずっと、お腹の調子が悪く、原因がわからずにいましたが、何件か病院に受診して大腸内視鏡検査で見つかりました。
治療が始まってからは、抗がん剤による副作用が強かったため、身体的にも精神的にも辛く、落ちこみました。
都内にあったがん患者の集まりに参加して、すごく心が穏やかになりましたが、病気が重くなると、この集いには行けなくなるということに

気がつき、それからは闘病中の症状が重い人も参加できる集いが、身近な病院の中にあつたらと強く思うようになりました。
その後、病院のケースワーカーさんと知り合うことができ、患者サロンを立ち上げ、今は同じ病気を持つ多くの方の憩いの場となっています。
私は、がんになったことで、生きるということや本来のあり方についていろいろ考えるようになりました。

乳がんになり患したCさん

同じ仲間ができてからは気持ちが安定。ボランティアで社会復帰を果たしました

乳腺症の受診を中断していて、その後しばらくしてから、もしかしたらと再度病院を受診し、がんが見つかりました。
治療が始まると初期の段階からだるさが強く、手術後も気分的に落ち込んでいました。
そんな時に病院の患者サロンに通い始め、「自分だけどうして」って思っていたのですが、知りたい情報についてのアドバイスをもらい、「闘病は大変なことだけど落ち込むだけ落ち込むと、浮き上がるしかない」な

ど、すぐ隣にいる方の声にはとても励まされました。
乳がんに向き合うということは、長い時間が必要でしたが、同じ仲間ができてからは気持ちも安定し、自分から家族や親しい人に「今こんな具合です」と伝えることもできるようになりました。現在は、ボランティアで社会復帰し、人の話を聞くことがとても大切なことだと思えるようになりました。

有料広告

広告主および広告内容については、国立市が推奨等するものではありません。

下記の有料広告に関する問い合わせ：フレックス株式会社(立川市曙町 2-20-16) TEL 528-3722 FAX 512-5309

地域限定

調査・見積無料なのでお気軽に！
雨どいのご相談ならあまどい屋

「広報誌の広告を見た」とお伝えいただければ…

雨樋掃除 1ヶ所あたり
通常価格 6,600円～を **5,500円** (税込)

下請けに頼らず、中間マージンを省くことで低価格を実現！
ご予約が多い場合、先着順とさせていただきます。

雨どい修理専門店 株式会社ライトノット
042-505-9737 電話受付時間 9:00～17:00
あまどい屋 担当 直通 **070-6434-9737** 土日・祝日除く

施設入居前後・遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc

お片付け

お片付けライトに全部お任せ下さい！
ご相談・お見積り 完全無料！

通話無料 **0120-684-215**

お片付けライト 〒186-0005 東京都国立市西2-24-30 ☎042-806-9065

【遺品整理士】遺品整理士認定協会 第1524195号 【遺品査定士】遺品査定士認定協会 第AM02232号
【古物商許可】公安委員会許可 第308872416684号 合同会社レイ

初心者対象 2ヶ月全8回 手結びのきもの着付け教室

通常全8回 ¥12,000 (1回 ¥1,500×8回) → 受講料 ¥0!

日本一の技術を目指す彩きもの学院 立川校(立川駅南口徒歩4分・モレール立川南駅徒歩1分)・新宿校・銀座校が普段着～フォーマルまでの着付けを無料で講習。

■開講要領(1講習 90分/週1回の2ヵ月)
定員：各時間 先着5名 ○開講日の一週間位前に受講券を送付
受講料：無料 ※但し教材費として期間中6,900円(税込) 必要
■開講日 時間：A(10時半～)、B(14時～)、C(19時～)

校	10月生	11月生	時間	会場
立川	コース 開講日	コース 開講日		
立川	木曜 10/16	金曜 11/7	A	立川駅南口徒歩4分
新宿	火曜 10/14	木曜 11/6	B	新宿駅西口徒歩5分
銀座	水曜 10/15	金曜 11/7	C	銀座駅C2出口徒歩3分

【主催】彩きもの学院
saikimonogakuin.co.jp ◎着物・帯・長襦袢の貸出有(3,500円で全8回分ご利用可)
◎お申込み・詳細は ☎0120-073005まで WEBで24H受付(24時間)

10月5日(日)・9日(木) 各日9時45分～12時

定員 各日先着20名様
参加費無料

会場 たましん
RISURUホール
立川市錦町3-3-20
立川駅南口徒歩13分

お申込み 講師 ファイナンシャル
プランナー
谷中 岳夫
(金融業界歴25年)

お問合せ 03-5339-8210
(たになか)

主催:株ライフプラザパートナーズ 新宿FA営業部
新宿区西新宿1-21-1明宝ビル12階

お金のフロが教える10年後に差がつく
かしこいお金のふやし方セミナー

老後や将来の生活に漠然とした不安を持っているけれど、「どうすればいいかわからない」「何から始めればいいのかかわからない」そんな人は参加無料の本講座を受講してみよう！NISA・iDeCoなどお金のふやし方から、賢い節約のしかた、すぐ実践できるふるさと納税の話まで、お金の疑問について理解しにくい部分をファイナンシャルプランナーがわかりやすく解説します。後日、無料の個別相談会も開催！

LINEで簡単！葬儀の事前相談受付中

① 二次元コードを読み込む
② 友だち追加
③ メッセージで 事前相談 と送信！
※営業時間内に順次返信／夜間は翌営業日

お急ぎの方は **0120-136-841** まで

多摩中央葬祭株式会社
国立市青柳3-18-11

断熱
玄関ドア
交換

断熱内窓
取付

断熱
真空ガラス
交換

補助金制度あります (国+東京都+国立市より)

窓・ドアのリフォームお任せください！ 申請手帳代行手数料
ご相談・お見積り 無料

増改築相談員のいるお店 創業 株式会社 芹沢ガラス
窓とガラスの専門店 70年 会社

☎ 0120-953-577 国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30
定休日/日曜・祝日・隔週土曜