6月20日号（第1390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　培い育み続けるまち　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。

7月2日(水)オープン

こどもと、まちがいっしょに育つ場所。

国立駅南口 子育ち・子育て応援テラス

こどもと、まちがいっしょに育つ場所

「国立駅南口子育ち・子育て応援テラス」が、7月2日(水)にオープンします。施設の運営コンセプトは、「こどもと、まちがいっしょに育つ場所」。

子どもと親の子育ち・子育てを応援するだけでなく、普段子どもと関わる機会が少ない方も含めてこのテラスでつながり、より子育てがしやすいまちへと、人もまちも“いっしょ”に成長していきたいという想いを込めています。

子どもをまんなかにつながりあい、子どもとまちの未来を照らすことができるような場所を、このテラスでつながる皆さんと一緒に創っていきたいと願っています。皆さんのご来館をお待ちしています。

問 国立駅南口子育ち・子育て応援テラス TEL 505-6501（6月は土・日曜日、7月以降は休館日を除く）

施設案内

開館時間 午前9時～午後10時
※原則として、小学生は午後6時まで、中高生は午後8時まで利用できます。
休館日 毎月第2・第4火曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

共有スペース（ひろがるこみち・つながるスペース）
どなたでも利用できる、飲食も可能なスペースです。

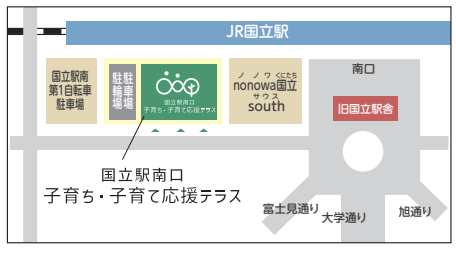
ここすきひろば（子育てひろば）
未就学のお子さんと保護者のための子育てひろばです。

ひととき保育室（一時預かり室）
理由を問わず、一時的にお子さんをお預かりします。

館内各施設の開業時間等の詳細は、2面をご覧ください。

アクセス

国立市中1-1-47
（JR中央線国立駅から徒歩1分）
TEL 505-6501



施設利用者用駐車場・駐輪場（有料）
営業時間：午前9時45分～午後10時
※整備工事を８月上旬に予定しているため、オープン当初は駐車場を利用できません。また、整備工事開始までは、駐輪場を無料で開放します（工事中は駐輪場も封鎖）。工事完了後、下記料金で運営を開始します。
▶自動車用駐車場：5台
¥30分以内無料、4時間までは30分200円、以降は30分ごと400円
▶自転車用駐輪場：28台
¥30分以内無料、4時間まで100円、以降当日営業時間内は100円追加
※ここすきひろば、ひととき保育室利用の方には4時間まで減免（自動車は半額、自転車は全額）あり。
※別途しょうがいしゃ専用駐車場1台（無料）あり。

1面のテーマに関連するSDGs
11 住み続けられるまちづくりを

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

館内各施設案内

こどもと、まちがいっしょに育つ場所。
国立駅南口 子育ち・子育て応援テラス

国立駅南口子育て・子育ち応援テラスのHPを開設しました。施設の詳細は、こちらもご覧ください(順次更新していきます)。
問国立駅南口子育ち・子育て応援テラス
TEL505-6501(6月は土・日曜日、7月以降は休館日を除く)
▲HP。

ここすきひろば

ともに育ちあう、みんなの居場所。
ここすきひろば Cocosuki Hiroba

親子で、どんな日常をすごしますか？

ここすきひろばは、0歳～未就学のお子さんが親子で安心して過ごすことのできる、室内の子育てひろばです。

ひろばでの過ごし方はそれぞれ。お子さんと一緒に遊んだり、同じ地域で子育てする仲間と出会ったり、スタッフや子育て仲間とおしゃべりしたり。一人ひとりが思い思いに過ごせる親子の日常の居場所として、子どもたちの育ちと皆さんの子育てを支えていきます。

開業時間 午前10時～午後5時　休業日 毎週火曜日、年末年始
利用対象 0歳～未就学のお子さんと保護者
利用制限 土・日曜・祝日や、お盆休みなどの特定期間は、原則として市内在住のお子さんのみ利用できます。
※市外在住のお子さんでも、市内在住の祖父母または父母と一緒に来館した場合に限り利用できます。
利用登録 初回利用時は、ひろばの窓口での利用登録が必要です。市内在住のお子さんは、住所確認のために本人確認資料(医療証やマイナンバーカード等)を持参してください。
※矢川プラスにて、ここすきひろばの利用登録が済んでいる方は、国立駅南口子育ち・子育て応援テラスでの再登録は不要です。
※事前見学会(イベント情報参照)でも、利用登録を受け付けます。

ここすきひろばでできる、“こんなこと”

あそぶ、そだつ

自然素材や手づくりのおもちゃを中心に、幼児教育環境の専門家による「集中してあそび込める環境」を用意して、お子さんのあそびを通じた“学び”と“育ち”を応援しています。

であう、つながる

同年代のおともだち親子も、先輩ママ・パパたちも遊びに来ています。交流のきっかけづくりの企画も開催しています。同じ地域で子育てをする仲間とつながって、一緒に子育てしませんか？

まなぶ、はなす

講座や座談会など、お子さんの育ちや子育てに関する企画のほか、子育て情報をまとめた情報コーナーもあります。子育てをするなかで感じる疑問や悩みなどは、いつでもスタッフにお聞かせください。

こんな企画を計画中　お子さんの育ちと、子育てを応援する企画を実施していきます

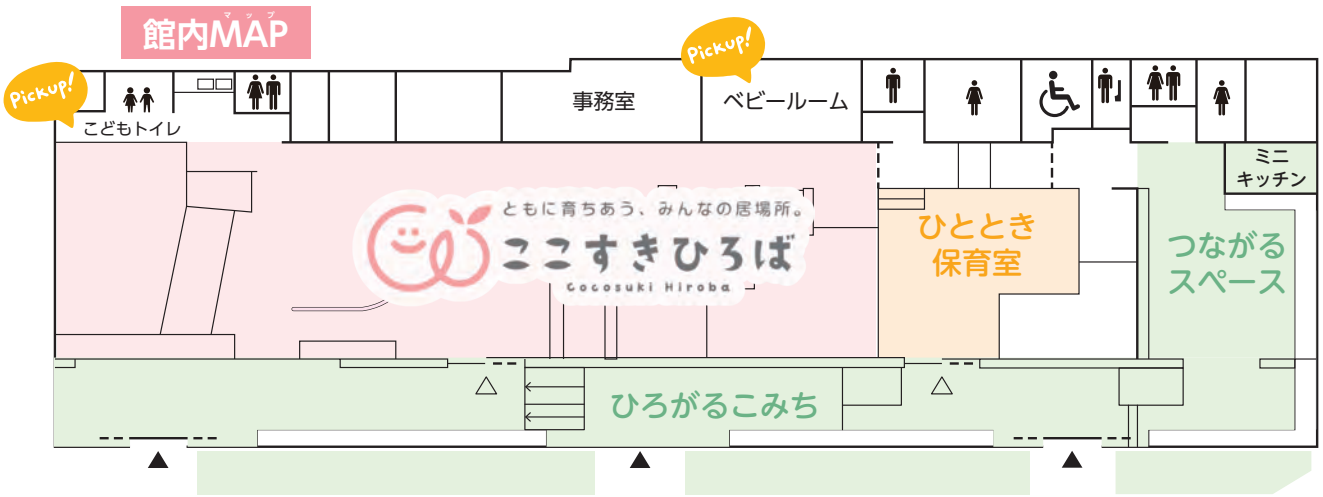
- **子育て相談**　ひろばスタッフの心理士とモヤモヤを整理しませんか？
- **えほんのじかん**　図書館ボランティアによる、絵本の読み聞かせ。
- **ぱぱラダイス**　パパと子で集まって、パパ友づくりや情報交換を！

ここすきひろばの最新情報を配信中

公式LINE(ライン)アカウントや問のHPでお知らせしています。

▲LINE。　▲HP。

館内MAP(マップ)



Pickup!(ピックアップ) 小さなお子さんといっしょに、安心して利用できます

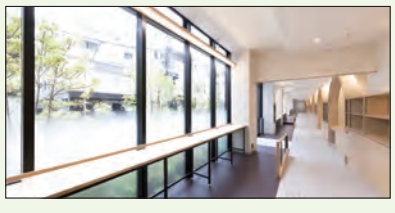
子どもトイレや、おむつ替えスペースと調乳用温水器、授乳室を備えたベビールームを設置しています。

共有スペース ひろがるこみち・つながるスペース

みんなで集まっておしゃべりする時も、1人で集中して作業したい時も。どなたも気軽にご利用ください。

開業時間 午前9時～午後10時　休業日 毎月第2・第4火曜日、年末年始
※原則として、小学生は午後6時まで、中高生は午後8時まで利用できます。

ひろがるこみち(情報ストリート)



約20席のカウンターデスクがあります。読書や学習、休憩など、気軽にご利用ください。また、市からのお知らせや、子育て応援情報をまとめた情報コーナーも設置しています。

つながるスペース(交流・学習スペース)

個人ごとに仕切られたワークブースと、グループでも利用できる飲食可能な交流スペースを用意しています。

電気ポットと電子レンジを備えたミニキッチンも設置しているので、ランチタイムも安心です。

ひととき保育室(一時預かり室)

あずける理由はそれぞれ。安心してお子さんをおまかせください。

保護者の通院や冠婚葬祭などで一緒にいられない時、リフレッシュしたい時、お買い物の間などの“ひととき”に、お子さんをお預かりします。

開業時間 午前10時～午後5時　休業日 毎週火曜日、年末年始
対 市内在住の、満1歳以上で未就学のお子さん
定 6名　¥ 1時間につき800円
利用時間 1カ月につき8回まで、1回1時間単位で1日につき最長4時間まで
初回登録 一時預かりシステム「AZUKARI(アズカリ)」の利用登録後、事前面談の予約をしてください。
※利用登録・事前面談は生後11カ月から可能です。
申 各利用日の1カ月前から、一時預かりシステムより利用申込を受け付けます。
問ひととき保育室TEL505-6502(6月は土・日曜日、7月以降は火曜日・年末年始を除く)

▲一時預かりシステム。

イベント情報

プレオープン記念トークイベント
わたしとここすきひろば「こんなひろばだといいな」

国立市をもっと子育てがしやすいまちにしていくためには、ここすきひろばが“どんな場所”であると良いのでしょうか？　普段ここすきひろばを利用している方のお話を聞きながら、私たち運営スタッフもいっしょに考えます。

日 6月24日㈫午後1時～2時30分
登壇者 矢川プラスのここすきひろばを利用している方、汐見(しおみ)　稔幸(としゆき)氏(東京大学名誉教授、くにたち子どもの夢・未来事業団　理事長)、細田(ほそだ)　直哉(なおや)氏(矢川プラス　館長)、大豆生田(おおまめうだ)　千夏(ちか)氏(ここすきひろば　所長)

▲汐見　稔幸氏。

◀トークイベントの様子を、事業団のYouTube(ユーチューブ)でライブ配信します。アーカイブで1カ月視聴できます。

事前見学会(予約不要・入退館自由)

館内を自由に見学できます。また、ここすきひろばの利用登録も受け付けます。

日 6月20日㈮・21日㈯各日午前11時～午後4時
※矢川プラスにて、ここすきひろばの利用登録が済んでいる方は、国立駅南口子育ち・子育て応援テラスでの再登録は不要です。
※混雑時は、入場制限を実施する場合があります。

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）　✉=メール　FAX=ファクス　HP=ホームページ

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
納期内納入ご協力のお願い
納期限:6月30日(月)

▶介護保険料(①):第7期分
▶保育料(②)・学童育成料(③):6月分
問 ①高齢者支援課介護保険係 TEL576-2111
②保育幼児教育推進課保育・幼稚園係 TEL576-2427
③児童青少年課児童・青少年係

環境

申請をお忘れなく　令和7年度資源回収推進奨励金第1期分
交付申請締切日:6月30日(月)(必着)

締切日当日に受付ができていない場合、今期の奨励金は受けられません。

申請書記入の留意点
▶交付申請書の内訳欄と交付申請額を必ず申請者自身で記入してください。
▶登録団体の代表者・振込先等を変更した場合は、登録内容変更届を問まで速やかに提出してください。
▶変更届の提出が遅れた場合または変更届の提出がなく団体の代表者・振込先等を変更した場合、奨励金の振込ができません。
問ごみ減量課清掃係 TEL576-2119

募集

国立市まち・ひと・しごと創生懇話会の市民委員

市では、まち・ひと・しごと創生法に基づき「第2期国立市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しています。この総合戦略の推進に関して、広く意見を聴くため、本懇話会の市民委員を募集します。
対 満18歳以上の市内在住・在勤・在学の方（ほかの附属機関等の公募市民委員、市議会議員、会計年度任用職員を含む市職員は除く）
募 1名
任期 委嘱した日から2年間（会議は年1回程度）
報酬 会議1回の出席につき5,000円
応募方法 7月4日(金)（当日消印有効）までに、「くにたちの将来とまちづくりについて」をテーマに800字程度にまとめ（様式自由）、①住所②氏名（ふりがな）③年齢④性別⑤電話番号⑥メールアドレスを明記のうえ、市内在住・在勤・在学であることを確認できる書類の写しを添えて、問まで郵送、メールまたは申込フォームより
選考結果 7月中に応募者全員に通知
※応募書類は一切返却しません。また、当選考以外の目的には使用せず、個人情報として適切に保管・処理します。なお、公表の要請があった場合は、情報開示の手続きに基づき対応します。
※委員に選出された場合、原則として氏名、任期等を公表します。
問 政策経営課政策経営係 ✉sec_seisakukeiei@city.kunitachi.lg.jp

会計年度任用職員等募集 詳細は、市HPをご覧ください

▶図書館（図書館業務全般（夏季休暇期間短期））

国民健康保険 あてはまる方はご確認ください

行政

問 保険年金課 国民健康保険係 TEL 576-2124

8月は国民健康保険限度額適用（・標準負担額減額）認定証の更新月です

8月1日(金)から有効の国民健康保険限度額適用（・標準負担額減額）認定証（以下、「限度額証」という）の申請受付を、7月7日(月)から開始します。
申 申請書（問の窓口または市HPから入手可）を問まで持参または郵送
※国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ、北市民プラザでも申請書の取り次ぎを行っています。
※70歳以上の方で、限度額の区分が「一般」または「現役並所得Ⅲ」に該当する場合、申請不要です。どの区分に該当するか不明な場合は、7月7日(月)以降に問までお問い合わせください。
※オンライン資格確認システムのある医療機関等では、限度額証は不要です。ただし、申請日の属する月を含めて12カ月以内に90日を超える入院をした住民税非課税世帯の方で、入院時食事療養費の減額を受ける場合は、申請が必要です。

8月1日(金)から有効の国民健康保険資格確認書等を郵送します

7月中旬に加入者の世帯主宛てに郵送します。
なお、資格確認書等は、個人ごとに郵送するため、家族分が別日に届く場合があります。

国民健康保険被保険者の区分	郵送するもの	有効期限	自己負担割合（※1）の記載	郵便方法
マイナ保険証を持っていない70歳未満の方（※2・3）	資格確認書	令和9年7月31日(土)（※5）	無	特定記録郵便
マイナ保険証を持っていない70歳～74歳の方（※2）		令和8年7月31日(金)（※5）	有	
マイナ保険証をお持ちの70歳未満の方（※3・4）	資格情報通知書	記載（無）	無	普通郵便
マイナ保険証をお持ちの70歳～74歳の方		令和8年7月31日(金)（※5）	有	

※1 70歳～74歳の方は、前年の所得に応じて自己負担割合が2割または3割になります。
※2 マイナンバーカードを持っていない方も含みます。
※3 国民健康保険被保険者証は有効期限内（最長9月30日(火)）まで使用できます。なお、国民健康保険被保険者証には自己負担割合の記載がないため、8月1日(金)以降、70歳～74歳の方は使用できません。
※4 既に資格情報通知書を交付している方の分は郵送しません。
※5 有効期限前に70歳や75歳を迎える方等は、有効期限が異なります。

くらし

交通

私道再整備の補助制度をご活用ください

一定の基準を満たす私道の再整備工事について、補助制度を設けています。補助金交付を希望する方は、工事着手前に問までご相談ください。
相談・受付期間 7月1日(火)～9月30日(火)の平日午前8時30分～午後5時
対 次の要件を満たす私道
▶私道整備に関する条例の規定に基づく整備工事を行ったことがある
※上記以外の要件があります。詳細は、市HPをご覧いただくか、問までお問い合わせください。
問 道路交通課維持係

交通

コミュニティバスくにっこ停留所を新設します

7月1日(火)に「国立駅子育て支援施設前」停留所を新設し、北西中ルートを一部変更します。これに伴う他の停留所の時刻表の変更はありません。なお、新設した停留所を含めた時刻表は、くにっこの車内、市役所（3階問の窓口）で配布しているほか、市HPをご覧ください。
問 道路交通課交通係

▲国立市役所行き北西中ルート変更後。

図書館カレンダー

分室名	開室日・時間	
下谷保	月・金	午後2時～5時
南市民プラザ	月・水・木・金	午後2時～5時 市立小学校夏季休業期間中（7月23日(水)～8月26日(火)）は午前10時～午後5時
	土・日	午前10時～午後5時
青柳	水・金	午後2時～5時
東	木・日	午後2時～5時
	水・金・土	午前10時～午後5時
谷保東	水・金	午後2時～5時

中央図書館・北市民プラザ図書館の休館日:7月1日・8日・15日・22日・29日（いずれも火曜日）
〈開館時間〉
▶中央図書館:午前9時30分～午後7時（土・日曜・祝日は午後5時まで）
▶北市民プラザ図書館:午前9時30分～午後5時（祝日を除く水曜日は午後7時まで）
※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。
問 ▶中央図書館 TEL576-0161
▶北市民プラザ図書館 TEL580-7220
図書館では、絵本の読み聞かせ等、児童向けの定例イベントを行っています▶

◀JR国立駅北口行き北西中ルートの変更後。

7月の相談予約

市役所1階まちの振興課 TEL 576-2111(代)（内線）178
◀市HP「相談窓口」。
予約受付開始 6月25日(水)午前9時～（電話可）
※事前予約・定員制・無料。

相談名	日時	担当
法律	2日(水)・16日(水)・18日(金) 午前9時～11時30分	弁護士
	9日(水)・23日(水) 午前9時～午後4時	
税務	3日(木)・17日(木) 午前9時30分～正午	税理士
人権	4日(金) 午前10時～正午	人権擁護委員
不動産	10日(木) 午前9時30分～正午	宅地建物取引士

相談名	日時	担当
登記・法律	10日(木)・24日(木) 午後2時～4時30分	司法書士
相続・遺言等書き方	11日(金) 午前9時30分～正午	行政書士
交通事故	25日(金) 午前9時30分～正午	弁護士
労働・年金	17日(木) 午後2時～4時	社会保険労務士
行政	24日(木) 午前10時～正午	行政相談委員
外国人	随時受付	英語・中国語・韓国語ほか

くにたち男女平等参画ステーションパラソル TEL 501-6990
◀パラソルHP。
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）	12日(土)・26日(土) 午後1時30分～4時	弁護士	30分
みらいのたね相談（就業など）	19日(土) 午前10時～正午	キャリアカウンセラー	50分
悩みごと相談	14日(月)・28日(月) 午後1時30分～3時30分	心理カウンセラー	50分
SOGI（ソジ）相談（性的指向、性自認など）	8日(火)午後4時～6時 27日(日)午後2時～4時	専門相談員	50分

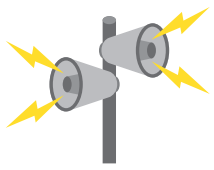
※各種相談はそれぞれ年度内3回まで利用可能。1回あたり30分間無料。　※人権相談は回数の制限なし。1回あたり1時間。

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

くらし

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)
TEL 042-505-7313
※通話料がかかります。
問 防災安全課防災・消防係



花と緑と水の係からのお知らせ

問 環境政策課花と緑と水の係

身近なセミの情報をお寄せください くにたちセミしらべ

市では、「国立市緑の基本計画及び生物多様性地域戦略」を策定し、市内の動植物の保全に向けた方針を定めました。

その一環として、夏の昆虫の代表格の一つ、セミの生息状況を調べる「くにたちセミしらべ」を昨年度に引き続き実施します。専用の報告フォームから身近なセミの情報をお寄せください。詳細は、市HPをご確認ください。

▲市HP。

▶クマゼミ。

▶ツクツクボウシ。

▶ニイニイゼミ。

▶ヒグラシ。

大学通り緑地帯の花植え ボランティア募集

星型の花がかわいいペンタスを中心に、色とりどりの花苗約3,000ポットを植えます。小さなお子さん連れの方や未経験の方も大歓迎です。

日 6月28日(土)午前9時30分～
※小雨決行(荒天中止)
集合場所 大学通り東側ハウスコム前の緑地帯
持 汚れても良い服装、軍手、飲み物
申 6月25日(水)までに申込フォームより

▲きれいな花を咲かせたペンタス。

▲申込フォーム。

子ども・教育

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)TEL 574-3311

7月の乳幼児健康診査

対象の方には個別に案内します。通知を紛失した方や途中転入の方、また、不明な点がある方は、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 7月3日(木)・17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 7月1日・8日・15日・22日・29日 いずれも火曜日
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)

身体測定のみを希望する方も予約できます。
日 7月4日(金)
対 未就学児と保護者
定 相談あり:35組、身体計測のみ: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 6月23日(月)～7月3日(木)に、問 まで電話

離乳食フェア

内 離乳食の展示やレシピ紹介など
日 7月4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)

ベビー歯みがきステップ

内 「初めての歯磨き」の上映、歯科健診室の見学、歯科個別相談
日 7月4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

日 7月4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。保育はありません。
申 問 まで電話

イベント・催し

市立保育園主催
あそぼう会(園庭等開放)・おおきくな～れ(身体測定)

なかよし保育園 TEL 572-8011
▶色水遊び:7月15日(火)午前9時30分～11時
▶身体測定・園庭遊び:7月30日(水)午前9時30分～11時

西保育園 TEL 576-7217
▶園庭遊び:7月16日(水)午前9時30分～11時

東保育園 TEL 572-8555
▶水遊び:7月2日(水)午前9時30分～11時

〈共通事項〉
対 就学前のお子さんと保護者
定 各園5組(申込先着順)
¥ 無料
持 水分補給のための飲み物、身体測定を希望する方は、母子健康手帳、バスタオル、替えおむつ
申・問 平日午前9時～午後5時に**参加を希望する保育園**まで電話
※子育て相談は毎回実施します。
※駐車場はありません。

児童館の中学年キャンプ開催！ みんなで思いっきり遊んで楽しもう！

日 7月30日(水)～31日(木)の1泊2日
場 八ヶ岳少年自然の家(山梨県北杜市高根町清里3545)
対 市内在住・在学の小学3年生～4年生
定 50名(3児童館合計、申込多数時抽選)
¥ 4,000円(7月7日(月)午後4時30分開始の説明会で集金)
申 6月30日(月)～7月1日(火)各日午前9時30分～午後6時に、申込用紙を各児童館に提出または電話
※申込用紙は「じどうかんだより7月号」にあります。
抽選 7月2日(水)午後4時30分から、各児童館にて実施
※詳細は、6月25日(水)発行予定の、「じどうかんだより7月号」をご覧ください。
問 中央児童館 TEL 575-3224
矢川児童館 TEL 575-3178
西児童館 TEL 575-3060

小学生保護者向け -子育てプログラム-1日間コース

お子さんへの対応の難しさに困っていませんか。保護者自身の気持ちの整え方を見つけること、子どもへの伝え方などについて講義や活動を通して学びます。
日 7月5日(土)午後1時～4時
場 保健センター
対 市内在住の小学生の保護者
定 12名
保育 3名程度。申込時に電話でお申し出ください。
申・問 6月27日(金)までに、**子育て支援課子ども保健・発達支援係(保健センター内)TEL 574-3311**まで電話

子育て家庭の個別家族相談会(事前予約制)

子育てや家族関係等の相談について、臨床心理士と相談員による個別家族相談会を実施します。

相談できる困りごとの例

▶家族のことで困っている
▶自分の気持ちを聞いてほしい
▶利用できるサービスや制度を知りたい
▶家族の困りごとについて解決方法を探したい
▶子どもの不登校について聞いてほしい
日 7月25日(金)午後1時～5時(1人50分)
場 市役所1階　相談室
対 市内在住の子育て中の方
定 4名(申込先着順)
申・問 **子育て支援課子育て支援係**まで電話または窓口にて

市長・教育長とお話ししよう！ 国立市の教育をみんなで考える意見交換会

市の今後の教育を考えるために、市内在住の子どもたちが、自分たちの教育に関して、市長や教育長に直接声を届けることができる機会です。
内 ▶教育委員会からの説明
▶グループディスカッション
▶市長・教育長とのフリートーク
日 7月16日(水)午後3時30分～5時
場 矢川プラス　ホール
対 市内在住の小中学生
定 60名(申込先着順)
申 7月7日(月)正午までに、申込フォームより
問 教育指導支援課指導支援係

令和7年度第2回 グローバルカフェ「世界の夏休み」

一橋大学の留学生と楽しくお話しませんか？　英語が苦手でも大丈夫です。夏休みの時期や長さは国によって違います。留学生から、夏休みの楽しい過ごし方などについて教えてもらいます。英語を使った楽しいゲームや、参加者に人気のフリートークタイムなどもあります。
日 7月13日(日)午後4時30分～6時30分(予定)
場 café(カフェ)ここたの(富士見台1-7-1)
対 市内在住・在学の中高生
定 15名(申込先着順)
¥ 100円(お茶・菓子代、当日集金)
申 6月21日(土)から、右の申込フォームより
※申込後のキャンセルは**café ここたの TEL 573-9433**まで電話
問 児童青少年課児童・青少年係

▲申込フォーム。

▲6月に開催したグローバルカフェの様子。

家計改善支援事業講演会 おこづかいから学ぶ　お金の話

基本的なお金の話からお金のトラブルなど、親子で一緒に学び考えてみませんか。
日 7月29日(火)午前10時～11時30分
場 矢川プラス　多目的ルーム
師 J-FLEC(ジェイ・フレック)(金融経済教育推進機構)
対 小学校高学年以上
定 30名(申込先着順)
¥ 無料
申・問 社会福祉協議会地域福祉係相談支援担当 TEL 575-3223 ✉csw@kunitachi-csw.tokyoまで電話またはメール
※本事業は、福祉総務課の委託により実施します。

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）　✉=メール　FAX=ファクス　HP=ホームページ

ここすきひろばからのお知らせ

子ども・教育

問 矢川プラスここすきひろば　TEL 505-6552

ここすき！　1歳あつまれ

市内在住未就園の1歳児さんあつまれ～！　毎月1回、同年齢の親子で一緒に楽しく遊んでほっと一息つきませんか？　子どもたちの成長をみんなで見守りながら、情報交換や子育てについても話しましょう。

日 7月14日㈪午前10時～11時30分
場 矢川プラス2階　こどもラボ
対 市内在住の令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれの未就園（保育園や認定こども園に通っていない）のお子さんと保護者
定 15組（申込先着順）
申 6月23日㈪午前10時から、申込フォームより

▲申込フォーム。

※定員になり次第締め切ります。

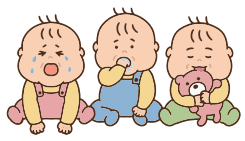
多胎児家庭を応援します！ふたご交流会

多胎児を育てているママ・パパと出会いたい、また、多胎児ならではの悩みを話したり情報交換したりなど、想いを共有しながら、ゆったりおしゃべりしませんか？　プレママ・プレパパ、お子さんが大きくなった先輩家庭も大歓迎です。ぜひ、遊びにきてください。

日 7月4日、9月26日、11月28日、令和8年1月23日、3月27日、いずれも金曜日の各日午前10時30分～11時30分

※開催日時は変更の可能性があります。事前に矢川プラスHPでご確認ください。

場 矢川プラス2階　こどもラボ
対 市内在住のふたご・多胎児とその保護者（保護者のみの参加も可）
申 不要



パパ講座“ぱぱラダイス”第4回イヤイヤ期をポジティブに！親も子も笑顔になれる秘密大公開

パパの子育てと仲間づくりを応援する“ぱぱラダイス”。第4回のテーマは誰もが悩む「イヤイヤ期」。その心理学的な意味と、それを踏まえた子どもへの関わり方について、発達心理学が専門の細田所長からみんなで学びませんか？

内 講義とフリートーク
日 7月13日㈰午前10時～11時30分
場 矢川プラス2階　こどもラボ
師 細田（ほそだ）　直哉（なおや）氏（矢川プラス　館長、幼児教育センター　所長）
対 市内在住の未就学児とその父親
定 15組（申込先着順）
申 6月28日㈯午前9時から、申込フォームより

▲申込フォーム。

高齢者

新70歳、新転入70歳以上の方へ シルバーパス7月の交付予定 有効期限：9月30日㈫まで

東京都では、70歳以上の方を対象としたシルバーパスを、申込により発行しています。費用は市民税課税状況等で異なります。市内の臨時交付窓口は下記のとおりです。新しいパスの有効期限は9月30日㈫です。

期 7月1日㈫～7日㈪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
問 東京バス協会 TEL 03-5308-6950

“ご近所さんでレッツゴー！”で体を動かしませんか？

高齢者

近所の通いやすい会場で一緒に運動をしませんか。ゆっくり行う無理のない運動が中心です。暮らしに役立つミニ講話も実施します。

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 毎月第1～4金曜日に右表の各会場、時間で開催
※各会場とも、安全を考慮した定員を設けています。定員を超えた場合は、参加を遠慮いただくことがあります。
対 65歳以上の市民の方
¥ 無料
持 飲み物、タオル、動きやすい服装
申 不要
問 高齢者支援課地域包括支援センター（市役所内）TEL 576-2123

日程（全て金曜日）	時間	場	定（名）
7月4日、8月1日、9月5日	午前10時～11時30分	矢川プラス　多目的ルーム	50
	午後1時30分～3時	谷保天満宮 参集殿（※）	20
7月11日、8月8日、9月12日	午前10時～11時30分	中地域防災センター	20
	午後1時30分～3時	西福祉館（※）	15
7月18日、8月15日、9月19日	午前10時～11時30分	北市民プラザ	50
	午後1時30分～3時	グランダ国立（くにたち）	15
7月25日、8月22日、9月26日	午前10時～11時30分	南市民プラザ	50
	午後1時30分～3時	福祉会館4階　大ホール	50

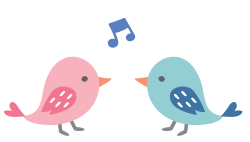
（※）の会場は、立った姿勢で運動を行います。その他は、椅子に座って行う運動が中心です。

健康・福祉

自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方へ

令和7年度の市民税が前年度に比べて下がった方は、申請により所得区分・医療費の負担上限額の見直しができる場合があります。医療受給者証の期限到来前でも、変更の手続きができます。申請の翌月からの適用です。

申請 医療受給者証、健康保険証を持参のうえ、問の窓口まで
※1月1日時点で健康保険被保険者が市外に居住していた場合、前住民登録地の令和7年度住民税課税（非課税）証明書の提出、またはマイナンバーカードによる課税情報の確認が必要です。
※マイナンバーカード等の、マイナンバーを証明する書類の提示にご協力をお願いします。
問 しょうがいしゃ支援課手当・給付係



保健センターからのお知らせ

問 保健センター TEL 572-6111

がん検診（要申込）

8月分のがん検診（胃・肺・大腸）の申込を受け付けています。がん検診の詳細は、3月20日号または市HPをご覧ください。がんは、死因の第1位であり、年間約100万人が新たながんにかかっています。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、年に1回はがん検診を受けましょう。

▶胃・肺・大腸がん
日・場 月～土曜日・立川北口健診館
¥ 無料
申 7月1日㈫までに、申込フォームより

▲申込フォーム。

胃内視鏡検診

2年度に1回、受診可能です。

受診期間 令和8年2月28日㈯まで
場 市内の指定医療機関
¥ 自己負担3,000円
申 申込フォームより
※定員になり次第受付を終了します。

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。

体組成（たいそせい）計を使用して全身の筋肉量を計測し、その方に応じたアドバイスを行います（ペースメーカー装着の方は測定できません）。

日 7月16日㈬・23日㈬
場 保健センター
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

市の国保特定健診を受診し、受診結果が基準値を超えた方に、スマートライフ健康相談（特定保健指導）の案内を郵送しています。

生活習慣病の予防や重症化を防ぐための食事のとり方、運動の取り入れ方を、管理栄養士または保健師が個別にお伝えします。

日 7月1日㈫・13日㈰・25日㈮
※上記以外の日程を希望する方はご相談ください。
場 保健センター
申 問 まで電話

無料の健診を受けて健康チェックをしましょう

7～9月生まれの方に健康診査の受診券を6月末に郵送します。

今回の郵送対象者

▶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㈫時点の年齢が40歳～74歳の方
▶令和8年3月31日㈫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 同封の指定医療機関に予約のうえ、受診してください。
※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です）

問 ▶74歳以下の方：保健センター TEL 572-6111 ▶75歳以上の方：保険年金課後期高齢者医療係 TEL 576-2125

イベント・催し

暮らしのなんでも相談会

福祉の相談員が、生活上のさまざまな困りごとについて、お話を聞きます。

日・場 6月25日㈬
▶午前10時～正午・南市民プラザ
▶午後2時～4時・北市民プラザ
対 市民の方
¥ 無料
申 不要
問 福祉総務課福祉総合相談係または社会福祉協議会地域福祉係 TEL 580-0294

市の相談窓口					
くにたち女性DVホットライン	月～金（祝日を除く）午前8時30分～午後5時	TEL 576-2127	男女平等生きかた相談	月～金（水曜日を除く）午前10時～午後6時 土・日・祝日午前9時～午後4時	くにたち男女平等参画ステーション（要予約）（国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ内） TEL 501-6996（相談専用） TEL 501-6990（予約・問い合わせ）

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

第37回くにたち朝顔市

イベント

問 くにたち朝顔市実行委員会(国立市商工会内) TEL 575-1000

地元、「朝顔の里」で育てられた色鮮やかな日本朝顔の鉢植えを展示・即売します。ぜひ、お買い求めください。日本朝顔は、大輪の花が咲くのが特徴です。売り切れの場合は、予定時間前に終了します。

日 7月5日(土)・6日(日)午前6時30分～午後3時(荒天中止)
場 大学通り緑地帯(一橋大学正門南)
¥ 1鉢2,000円
※今年は予約販売を行いません。購入は、会場にて現金での支払いとなります。
※贈答等には専用の梱包箱(300円)も販売します。配送を依頼する場合は、国立郵便局(本局)に、お持ち込みください(送料は別途支払い)。

▲朝顔。

矢川プラス音楽の日『のど自慢大会』

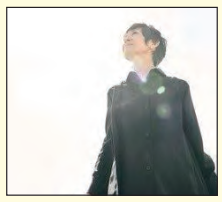
イベント

問 矢川プラス TEL 505-6226

矢川プラスの「のど自慢大会」が、2年ぶりに復活します！
プロミュージシャンライブも開催。20組の熱唱を応援しませんか？

日 7月12日(土)午後6時30分～9時(開場:6時)
場 矢川プラス　みんなのホール
定 100名(当日先着順)
※満席の場合、立ち見での観覧も可。
申 不要
ライブ出演 川久保　秀一氏(MC)、篠原　美也子氏(ゲスト審査員)ほか
審査員 市長、矢川メルカード商店会ほか

▲川久保　秀一氏。


▲篠原　美也子氏。

イベント・催し

農

わいわい畑体験参加者募集(小雨決行)

枝豆収穫体験

市内で農業を営む堀江辰彦さんの畑で、旬の枝豆を収穫します。

日 7月12日(土)午前9時30分～正午
定 30名(申込多数時抽選)
¥ 500円(4株。当日集金)
申 7月1日(火)までに、申込フォームより

▲枝豆は、ぜひ採れたてを味わってください！

▲申込フォーム。

いろいろ夏野菜の収穫体験

市内で農業を営む三田廣さん、三田高徳さんの畑で、10種類以上の夏野菜をお好みで収穫します。その日の生育状況によって収穫出来ないものもあります。

日 7月4日～29日の月・火・金・土・日曜日午後3時30分～4時30分
定 付き添いを含む1回10名程度(申込先着順)
¥ 野菜代100円～(収穫する野菜の種類、数によって変わります)
申 希望日の2日前までに、申込フォームより

〈共通事項〉
集合場所 城山さとのいえ
※駐車場はありません。
※小学生以下は大人の付き添いが必要です。
問 城山さとのいえ TEL 505-5190

▲申込フォーム。

◀夏の夕方は南部地域で今年も野菜収穫！

図書館行事 七夕　短冊に願いごとを書こう!

中央図書館児童室と北市民プラザ図書館の館内に、笹を飾ります。短冊を用意しますので、願いごとを書いてみませんか。

期 7月2日(水)～7日(月)
場・問 ▶中央図書館 TEL 576-0161
▶北市民プラザ図書館 TEL 580-7220

しごたま就職面接会 in八王子

面接対策セミナー、就職面接会にまとめて1日で参加できます。参加企業25社、書類選考なしで複数の企業と面接ができます。

日 7月11日(金)
▶セミナー:正午～午後0時50分
▶面接会:午後0時50分～4時
場 京王プラザホテル八王子5階　翔王(八王子市旭町14-1)
定 ▶セミナー:50名(申込先着順)
▶面接会:125名程度(申込先着順)
¥ 無料
共催 国立市
申・問 しごとセンター多摩 TEL 521-6761まで電話または問のHPより

その他のお知らせ

救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」をご利用ください

救急車を呼ぶか迷った場合

東京消防庁HPや、消防署で提供している救急受診ガイドを利用するか、**救急相談センター「#7119」**に電話してください。

夏は気温が高く、熱中症患者の搬送で救急要請が増加し、救急出動体制のひっ迫が予想されます。

救急車の要請が多く、近くの救急車が出動中の場合、遠くの救急車が出動することになり、到着までに時間がかかる可能性があります。救急車の適時、適切な利用にご協力をお願いします。

問 立川消防署 TEL 526-0119

地域の情報

国立プロスポーツ観戦DAY参加者募集

プロサッカーの試合をスタジアムで観戦しよう！　FC東京対京都サンガF.C.の試合に招待します。

日 8月24日(日)午後7時キックオフ
場 味の素スタジアム(調布市西町376-3)
対 市内在住の方
定 200組400名(申込多数時抽選)
¥ 無料
招待席種 バック指定席(ペア)
申 7月13日(日)午後11時までに、申込フォームより
問 FSXアリーナ(市民総合体育館) TEL 573-4111

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」

60歳以上の都民の方を対象に、開催します。希望者にはデモ機を貸し出します。

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 7月30日(水)午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
場 国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ　会議室
師 スマートフォン専門アドバイザー
定 各回10名程度(事前予約制・申込多数時抽選)
¥ 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デモ機の貸出希望の有無⑨備考(体験会参加にあたって合理的配慮が必要な場合)を、問まで電話、ファクスまたは申込フォームより
問 スマートフォン普及啓発事業事務局 TEL 03-6374-7746(年末年始を除く平日午前9時～午後5時)
FAX 03-6386-1038

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。

①2026年度入園者体験保育②かたばみひろば(未就園児園庭開放)

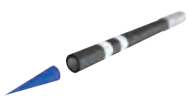
日 7月5日(土)①午前9時～10時②午前10時～11時(雨天開催)
申 本園HPより
場・問 国立学園附属かたばみ幼稚園 TEL 572-4776

水泳!!　4人のコーチの指導で初心者～上級者まで楽しく泳ぎましょう。無料体験あり。

日 毎週金曜日、午前10時～正午
場 FSXアリーナ(市民総合体育館)室内プール
¥ 月3,500円
申 問 まで電話
問 アクアかもめクラブ TEL 527-2255(安藤)

スポーツ吹矢の体験会に参加しませんか。呼吸器系・心肺機能の維持向上、楽しく免疫力アップしましょう

日 随時(事前予約制)
場 体育館、北市民プラザ、公民館、福祉会館
¥ 無料
申 問 まで電話
問 国立市吹矢協会 TEL 090-2449-9175(坂井)



ターゲットバードゴルフの体験会を開催。運動不足の解消・ゴルフのスコアアップに、足腰鍛えましょう！

日 毎週木曜日正午
場 谷保第三公園野球グラウンド
定 2名(申込先着順) ¥ 無料
申 6月28日(土)までに、問まで電話
問 国立市ターゲットバードゴルフ協会 TEL 090-2449-9175(坂井)

市の相談窓口							
健康	月～金(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	保健センター TEL 572-6111	教育	月～金(祝日を除く)午前9時30分～午後5時	教育相談室 TEL 576-2109(要予約) TEL 576-2050(いじめ相談)	子どもの悩み相談	月～金(祝日を除く)午前8時30分～午後5時	子どもの人権オンブズマン専用 0120-70-7830

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）　✉=メール　FAX=ファクス　HP=ホームページ

健康・福祉

今年の夏も暑い！！ 熱中症を予防しましょう

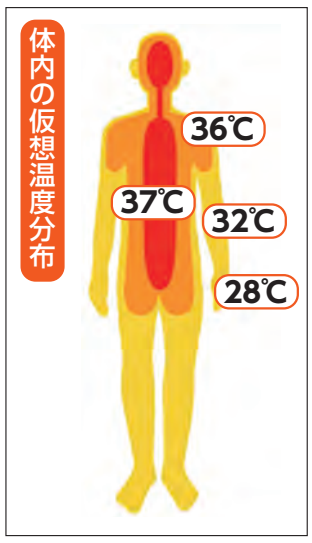
問 保健センター TEL 572-6111

熱中症とは

人の体温には、体の中心の機能を守るために一定に保たれる「深部体温」があります。健康な状態では、37℃前後に保たれています。「熱中症」は、「深部体温」が上昇することで生じる、さまざまな症状の総称です。

熱中症で救急搬送された方の約6割が65歳以上で、発生場所は屋内が4割、道路上が2割でした（参考：総務省消防庁HP「令和6年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」）。

体が暑さに順応（暑熱順化）していないと、熱中症の危険性が高まります。個人差もありますが、暑熱順化は数日から2週間程度かかるため、暑くなる前から、体を守る工夫をしましょう。



▶出展：日本気象協会推進HP「熱中症ゼロへ」。

熱中症から体を守るために市内の熱中症予防一時避難所をご利用ください

店舗や公共施設など

◀熱中症予防一時避難所。

市内各商店会にご協力いただき、下記の期間、猛暑時の熱中症予防一時避難所を設けます。日中暑い時に、ステッカーやポスター、のぼり旗の表示がある店舗や市内公共施設などで涼み、体力の消耗を防ぎましょう。皆さんでゆずりあいながら、ご利用ください。

期 7月1日㈫～9月30日㈫

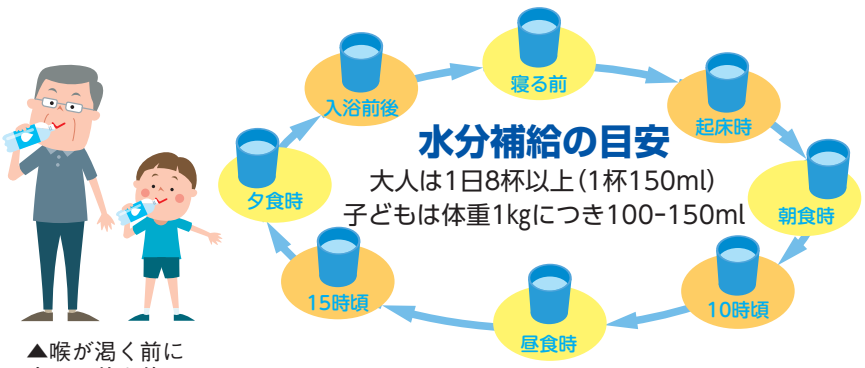
問 高齢者支援課高齢者支援係

このステッカーが目印です。▶

熱中症予防のポイント

ポイント① 水分補給は１日８杯以上

高齢者は若い人に比べて喉の渇きを感じにくく、体温調整機能が低下しているため、熱中症になりやすいので注意が必要です。



▲喉が渇く前に水やお茶を飲む。

ポイント② 身体を冷やす（プレクーリングなど）

プレクーリングとは、活動前にあらかじめ体温を低下させて、熱中症のリスクを下げる対策のことです。体の表面を冷やす方法や、冷水やアイススラリー（微細な氷が液状に分散したシャーベット状の飲料）※を摂取し、体の内部から冷やす方法があります。

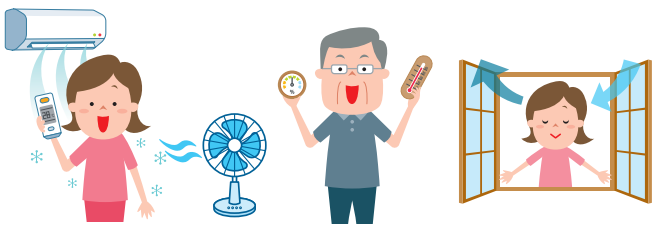
※国立スポーツ科学センター参照

▲手のひらを冷やす。　▲冷却グッズを身につける。　▲飲み物を持ち歩く。　▲休憩をこまめに、日陰で涼む。

ポイント③ 周辺環境や体調を整える

室内の温度や湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。外出時は「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避けて無理のない範囲で活動しましょう。

屋内では



▲エアコンや扇風機を上手に使い、室内を涼しくする。　▲部屋の温度を測る。　▲部屋の風通しを良くする。

屋外では

▲日傘や帽子、通気性のよい衣服を着用する。　▲涼しい場所・施設を利用する。

体調面では

▲バランスの良い食事をとる。　▲湯船に入浴し、汗をかく。　▲睡眠をしっかりとる。

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートを確認しましょう

暑さ指数（WBGT）は、気温・湿度・輻射（ふくしゃ）熱を取り入れた温度の指標です。暑さ指数に応じて、アラートが発表されます。熱中症警戒アラートが発表された日は、熱中症にかかる可能性が極めて高くなります。いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう。

熱中症警戒アラート等・暑さ指数の情報配信サービスを活用しましょう

環境省HP「熱中症予防情報サイト」から、配信サービスの設定ができます。熱中症警戒アラート等と、暑さ指数の情報を、環境省のLINE（ライン）、または「すぐメールプラス」（バイザー㈱運営）より受信できます。また、熱中症患者数予測と熱中症情報は、日本気象協会推進HP「熱中症ゼロへ」から確認できます。

▲環境省HP。　▲環境省LINE。　▲日本気象協会推進HP「熱中症ゼロへ」。

※情報取得にかかる通信料は、利用者負担です。

日常生活の指針

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28以上31未満）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25以上28未満）	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休息を取り入れる。
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）より改編※

※日本生気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数（WBGT）」とし、値を気温（単位は℃）と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています。

凡例 内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員 健康・福祉
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) ✉=メール FAX=ファクス HP=ホームページ

食中毒に注意しましょう

健康・福祉

問 保健センター TEL 572-6111　厚生労働省HP。▶

細菌が原因となる食中毒は、夏に多く発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温と湿度が高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

細菌やウイルスによる食中毒を防ぐために、食中毒予防3原則である「付けない、増やさない、やっつける」を守りましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入
- 購入したらすぐ冷蔵庫に入れる
- 保冷剤を使用して運ぶ

ポイント2 家庭での保存
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 消費期限を守る

ポイント3 調理の下準備
- こまめに手を洗う
- 肉・魚は、生で食べる食品から離して調理する
- 野菜はよく洗ってから使う
- 包丁やまな板などの器具、ふきんは洗って消毒する

ポイント4 調理
- 十分に加熱する(中心部分75℃で1分間以上)
- 電子レンジを使うときは、均一に加熱する

ポイント5 食事
- 食べる前に手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 長時間常温に放置しない

ポイント6 残った食品
- 温めなおす時は75℃以上で十分に加熱する
- 調理してから時間が経ち、少しでも傷みが疑われる食品は処分する

食中毒の原因となる細菌・寄生虫・ウイルス

腸管出血性大腸菌
牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の1つです。代表的なものとして、O157やO111がよく知られています。肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって、食中毒を発症します。

カンピロバクター
牛、豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。

ノロウイルス
手指や食品などを介して、口から体内に入り、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を、十分過熱しないまま食べたり、汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、感染した人の手や唾液、ふん便、おう吐物などを介して二次感染する場合もあります。

ウエルシュ菌
人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞をつくるのが特徴です。煮込み料理が原因食品となることが多いです。加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないようにしましょう。

寄生虫(アニサキス)
サバ、アジなどの魚介類に寄生します。形は、白色の少し太い糸のように見えます。寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷凍または加熱のものを含む)で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。

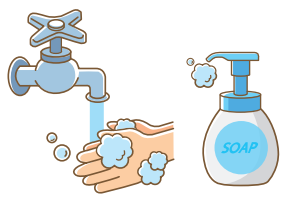
黄色ブドウ球菌
調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合、食品を汚染する確率が高くなります。食品が汚染されると、菌が増殖し毒素がつくられて食中毒を引き起こします。

サルモネラ属菌
牛、豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛、豚、鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合もあります。

厚生労働省のYouTube(ユーチューブ)動画もあわせてご覧ください

◀「ノロウイルス等の食中毒予防のための適切な手洗い」。

◀「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」。



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

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1824195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

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。
まずはお気軽に仲人にご相談下さい
042-649-2351
結婚相談所 ムスベル

2025年 7/21(月・祝)
森の風ホール国立
無料終活フェア
たまぽっぽ
11:00~12:00 終活セミナー
12:00~12:30 昼食試食会
セミナーテーマ インターネットで葬儀社を選ぶ際のポイントと注意点
12:30~13:30 お墓の相談会
13:30~14:30 納棺体験
入会金10,000円のみで葬儀費用がおトクになる たまチュウ安心クラブ の詳細はこちら→
予約・問合せ 0120-136-841 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!
申請手続代行手数料 ご相談・お見積り 無料
増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店
創業70年 株式会社 芦沢ガラス
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

お部屋の片付けをいたします
捨てません活かします
不用品買取します
丸信リサイクルショップ ☎042-575-0020
お急ぎの場合 ☎090-3138-8000
国立市西1-18-22 東京都公安委員会 308879504859