

審議会等の開催情報は 市肥「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



市報配布が不要な 方は、こちらから

ご連絡ください。



間市長室広報・広聴係

**四042-576-2111(代)** M042-576-0264

〒 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。



### 今年の夏も地域で楽しもう!

※各イベントの開催日時等は、変更になる場合があります。

#### 国立西の会 納涼盆踊り

国時8月3日生 午後6時~8時30分 陽所第二小学校

協賛 国立会中の会 屋台もあります。夏の夕 べを楽しんでください。

## 納涼盆踊り大会

日時8月3日生 午後6時30分~ 場所国立富士見台幼稚園 駐車場南

町会の加入にかかわらず、 皆さんお気軽にお越しく

協議会(ボランティアセンター)窓口にて、1人350円/年度で加入できます。

## 坂下町内会

■時7月14日(日) 午後6時~10時 ※雨天順延:7月15日側 場所 谷保天満宮

猛暑の盆踊り。かき氷、 ビール、やきとりをご用 意します。

## 富士見台三丁目

日時7月27日(土) 午後5時~ 場所谷保第六公園

中学生ボランティアス タッフによる出店があり

#### 下谷保町内会 盆踊り大会

国時8月3日生 午後6時30分~ ※雨天順延:8月4日(日) 圆面第七小学校

お気軽にお越しください。

### **武士見台二丁目** |涼盆踊り大会

日時7月20日生 午後6時~9時30分 ※雨天順延:7月21日回 場所谷保第二公園

生ビール、焼きそばなど をご用意します。

#### 国立市三和会 三和会盆踊りwith フェスタ

国時7月27日(土) 午後5時~

場所第二小学校

ライブや谷保天神太鼓な どで楽しんでください。

## 四軒在家自治会

日時8月3日生 午後7時~ 場所四軒在家公園

#### 青柳中央会 納涼大会

国時7月20日生 午後4時30分~9時45分 場所矢川いこいの広場

谷保天神太鼓の演奏、盆 踊り、打ち上げ花火。出店 はすべて町内会員の手 で、安くておいしいよ!

### 南区目治会

日時7月28日(日) 午後4時~7時30分 場所南区公会堂

富士見台一丁目

納涼盆踊り大会

各日午後6時~10時

場所谷保第一公園

**国時8月23日金・24日**生

本格的なやぐらの下で踊

自治会

れます。

スーパーバリュー国立店 のとなりに南区公会堂が あります。買い物ついで にお立ち寄りください。

国立富士見台団地

日時7月27日(土) 午後5時~

場所たまご広場 子どもから高齢者まで、 安心・安全に楽しめます。

## 富士見台四丁目自治会

納涼盆踊り大会 国時8月2日金午後7時~ 10時・3日生)午後7時~

9時30分 場所矢川上公園

安全対策万全。自治会員や 中学生ボランティアによ る露店を多数出店します。

イベントの開催日程を調 整中の自治会・町内会に ついては、日程が決まり 次第、市肥でご案内しま



#### 地域の夏のイベントの手伝いを 体験してみませんか? イベントのボランティア募集

市内在住・在学の学生や地域活動に興味のある方など、ぜひ、間までお問い合わせくだ さい。ボランティアを募集している自治会・町内会をご案内します。 ※ボランティアをする場合は、「ボランティア保険」への加入をおすすめします。社会福祉

市内の自治会・町内会の 役割や一覧のMAPは、

直をご覧ください。

1面のテーマに 関連するSDGs



**4**50

四=内容

期=期間

■=日時

場=場所

師=講師

対 =対象 定 =定員 圐=募集人数

寶=資格

¥=費用

## イベント開催だけではない! 地域の安全やつながりを守る地域の縁の下の力持ち

# 市内の自治会・町内会をご紹介

住民に最も身近な自治会・町内会は、地域の実情に応じた住みよいまちづくりを進めていく ために、4つの役割を持ち、年間を通じてさまざまな活動をしています。また、自治会・町内会 は、いざというときにあなたを支える身近な仲間で、地域をつなげる役割も持っています。 一人ひとりの力を合わせて、自分の住む地域をもっと住みよいまちにしていきませんか。 **固まちの振興課コミュニティ・市民連携係** 

## 自治会・町内会の4つの役割

### 防災

#### 災害時に助け合える まちづくり

万が一の災害時の助けとなります。 ▶市役所や消防署と連携した防災 訓練 など



### 防犯

#### 犯罪のない安全安心な まちづくり

犯罪や事故から、地域住民を守っ ています。 ▶防犯パトロール ▶交通安全活動

### 環境

#### きれいで快適な まちづくり

きれいで住みよい地域環境をつく り、維持しています。 ▶地域清掃

▶資源回収 など



### 交流

#### ふれあいや文化のある まちづくり

地域住民の交流を促しています。 ▶地域のお祭りイベント など





肥=ホームページ 聞=持ち物 皿=電話(市外局番042を省略しています) 田=申込方法 圖=問い合わせ ≥=メール EXX=ファクス

# ンフォメーション

#### 納期内納入ご協力のお願い 納期限:7月1日例

▶保育料(①)·学童育成料(②):6月 分

※納入には、便利な口座振替をご利 用ください。

圆①保育幼児教育推進課保育・幼稚 園係皿576-2427

②児童青少年課児童・青少年係

#### 会計年度任用職員等募集 詳細は、市肥をご覧ください



▶学童保育所(中央児童館)など

#### 市の証明書発行手数料等の 支払いにキャッシュレス決済が 利用できます

7月1日 (月)より、住民票等の証明 書発行手数料等の支払いに、キャッ シュレス決済が利用できます。

※支払い手続きは、セミセルフレジ の導入により、ご自身で操作・入金と なります。

場市役所の各窓口(市民課・課税 課)、保健センター、北市民プラザ、国 立駅前くにたち・こくぶんじ市民プ ラザ

利用可能決済種別 クレジットカード(VISA /Master/JCB等) Suica、WAON、 nanaco、PayPay、au PAY、楽天ペイ、d

固市民課市民係

#### 国立市福祉有償運送 運営協議会市民委員

生活に必要な輸送を確保し、自家 用有償旅客運送や福祉交通に関する 協議を行うため「国立市福祉有償運 送運営協議会」を運営しています。こ のたび、市民委員を募集します。

図6月1日時点で18歳以上の市内在 住・在勤・在学の方(会計年度任用職 員を含む市職員、市議会議員、他の附 属機関等の公募市民委員を除く)

#### 募1名

任期委嘱日から2年間

※会議は、平日の日中に年2回程度

**謝礼**会議1回の出席につき5,000円 **申**7月19日 (必着) までに「これか らの超高齢社会を見据えた移動手 段」 について、800字以内にまとめ (様式自由)、①住所②氏名③年齢④ 性別⑤電話番号を明記のうえ、市内 在住・在勤・在学を確認できる書類の 写しを添えて、間まで郵送、メール または窓口まで持参

選考結果8月ごろに応募者全員に郵送 にて通知予定

※応募書類は一切返却しません。ま た、当選考以外には使用せず、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個人情報を除 き、原則として公開します。

※委員の氏名、任期は公表します。

#### 固道路交通課交通係

■sec\_kotu@city.kunitachi.lg.jp

#### 旧国立駅舎 デジタルサイネージに 有料広告を掲載しませんか



旧国立駅舎デジタルサイネージ は、有料で企業PRや商品紹介などに 利用できます。

このたび、屋外に設置しているデ ジタルサイネージも、有料広告の募 集を開始しました。この機会にぜひ、 旧国立駅舎に広告を掲載してみませ んか。

掲載頻度 1枠あたり15秒(30秒の広告 は2枠として取り扱い)、15分毎に1回

#### 月額放映掲載料(1枠)

▶屋外広告:3 万円(税込)

▶屋内広告:2 万4,000円(税 込)

広告の規格 静止 画および動画 間旧国立駅舎

**505-6651** 



#### 撤去自転車の保管場所を 中央線高架下自転車駐車場 内に移設しました



市内の放置自転車は、中央線高架 下自転車保管場所に移送します。6 月からの中央線高架下自転車保管場 所の運営開始に伴い、泉自転車保管 場所の運営は終了しました。自転車 保管場所移設前の撤去自転車も、6 月以降は中央線高架下保管場所が引 き取り場所となります。

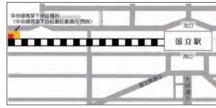
受付日時火・木・日曜日の午後1時~3 時(祝日・年末年始を除く)

保管場所中央線高架下自転車駐車場 内西側

**闘**身分を証明するもの(引き取りに 来る方のもの)、自転車の鍵、印鑑、移 送手数料2,000円

※詳細は、市肥をご覧いただくか、 間までお問い合わせください。

#### 固道路交通課交通係



▲中央線高架下自転車保管場所。

#### 環境

#### くにたちセミしらべ



市では、緑の維持管理や生物多様 性保全についての方針を定める[緑 の基本計画1の改定を予定しており、 市内の生きものに関する情報を収集 しています。

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、市肥(タイトル横の二次 元コード)からご確認ください。

#### **間環境政策課花と緑と水の係**





▲ミンミンゼミ。



**▲**二イニイゼミ。



▲ミンミンゼミ羽化。 ▲アブラゼミ。

#### リサイクル家具販売会

**販売品(予定)** リサイクル家具類・リサ イクル自転車

※リサイクル品は、粗大ごみで排出 したものを修理しており、多少キズ 等があります。

※営利目的の購入はできません。 ※購入した品はご自身でお持ち帰り ください。一部配送も承ります。

■7月6日出午後2時~

※先着順に販売します。ただし、自転 車は希望多数時抽選です。午後2時 30分までにお越しください。

場くにたち富士見台人間環境キー ステーションゆーから

配送料 1品につき300円

配送可能区域市内、府中市西原町・北 山町

問ごみ減量課清掃係 1 576-2119



#### 光化学スモッグに ご注意ください



光化学スモッグは、春から秋の日 差しが強く風が弱い日に発生しやす くなります。光化学スモッグが発生 したときは、長時間の外出や屋外で の運動を控えましょう。また目や喉 の痛みを感じたときは、速やかに洗 顔やうがいをし、室内で休養した後、 最寄りの保健所に連絡し指示を受け るか、医療機関で受診してください。

光化学スモッグ注意報・警報等が 発令された場合、東京都光化学スモ ッグ情報(タイトル横の二次元コー ド)で確認できます。携帯電話等へメ ールでお知らせするサービスもあり ますので、ご利用ください。登録は、 無料です。

### **圆環境政策課環境政策係**



#### 7月の 目 相談予約

### 市役所1階まちの振興課 Ⅲ 576-2111(代)



予約受付開始 6月25日火午前8時30分~ (電話可)

(17 (NO) 17 O			※事前予約·定員制·無料。		員制·無料。
相談名	日時	担当	相談名	日時	担当
法律	3日(水·17日(水·19日)金 午前9時~11時30分		登記•法律	11日(宋)·25日(宋) 午後2時~4時30分	司法書士
	10日(x)·24日(x) 午前9時~午後4時		相続・遺言等 書き方	12日金) 午前9時30分~正午	行政書士
 税務	4日休・18日休	税理士	交通事故	26日金 午前9時30分~正午	弁護士
ሳኪ <b>ሳን</b> ን	午前9時30分~正午	忧垤工	労働·年金	18日休) 午後2時~4時	社会保険労務士
人権	5日金 午前10時~正午	人権擁護委員	行政	25日(宋) 午前10時~正午	行政相談委員
不動産	11日(株) 午前9時30分~正午	宅地建物取引士	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 🖽 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)	13日(出)·27日(出) 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)	15日月) 午前10時~正午	キャリア カウンセラー	50分
悩みごと相談	16日(W) 午前11時~午後3時30分	心理カウンセラー	50分
SOĞI相談(性的 指向、性自認など)	9日以午後4時~6時 28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。

凶=内容 期=期間 ■=日時

場=場所

師=講師

対 =対象

定 =定量

第=募集人数

貿=資格

¥=費用

### 市内駅周辺での路上喫煙は禁止です

間ごみ減量課清掃係 💷 576-2119

市内美化の促進や受動喫煙防止の観点から、市内3駅周辺 を路上喫煙等禁止区域として指定しています。区域内の道路

また、市内全域の道路、公園等の公共の場所(屋外)では、タ バコの吸い殻等の[ごみ]を捨てることは禁止です。市民の皆さんのご理 解・ご協力をお願いします。

#### 地図枠内は、路上喫煙等禁止区域です

等の公共の場所では、喫煙はできません。







#### くらし

#### やめよう! 吸い殻のポイ捨て 飼い犬のふん放置

たばこの吸い殻のポイ捨てや、犬 のふんや尿で困っている人がいます。 市民が気持ちよく暮らせるまちづく りにご協力ください。

問ごみ減量課清掃係Ⅲ576-2119





#### 図書館カレンダー



中央図書館・北市民プラザ図書館の休 館日:7月2日・9日・16日・23日・30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

分室名	開室日・時間		
<b>下</b> 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22日(月)~8月26日(月) 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	
	木・日	午後2時~5時	

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。

水・金 午前10時~午後5時

土 谷保東 | 水·金 | 午後2時~5時

圖 ▶中央図書館 1 576-0161 ▶北市民プラザ図書館 1 580-7220

## 詳 子ども・教育

矢川プラスの夏まつり企画を考えよう 中高生実行委員

夏休みに、矢川プラスで夏まつり の開催を予定しています。そこで、み んなが楽しめる企画を一緒に考えて くれる実行委員を募集します。

- **場**矢川プラス
- 对中学生以上

**■・**■ 7月5日 金までに、 矢川児童館 四575-3178に電話

#### イベント・催し

壊れてしまった大切なおもちゃを おもちゃドクターがなおします

### おもちゃ病院

- ■7月20日出午後1時~3時
- 場矢川プラス みんなのホール
- ¥無料申不要

※部品交換の場合、費用がかかるこ とがあります。

圖矢川児童館Ⅲ575-3178

#### 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。ぜひ、この 機会にご相談ください。

#### 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
- ▶家族の困りごとについて、解決方 法を探したい
- ■7月26日金、9月12日休各日午後 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世帯で、自 身のことや家族関係について相談し たい方
- 定各日4名(申込先着順)
- ・問子育て支援課・子育て支援係 まで電話



#### 市立保育園主催 あそぼう会(園庭等開放)

親子で在園者と一緒に楽しいひと 時を過ごしませんか。

#### 西保育園 1 576-7217

▶ 園庭遊び:7月17日(水)午前9時30 分~11時

#### 東保育園 〒 572-8555

▶園庭遊び:7月9日(火)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
- 日水分補給のための飲み物 ※子育て相談は毎回実施します。
- ※駐車場はありません。

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



#### パパ講座"ぱぱラダイス"第3回 子育てあれこれフリートーク

俺たちの子育てを語ろう ~うちのやり方、よそのやり方~

「この辺でおすすめの遊び場って どこ?」「みんなの家事育児の分担ど うやってる?」など、育児に奮闘する パパ同士が集まって、ざっくばらん に語りませんか。

■7月13日出午前10時~11時30 分

- 場矢川プラス2階 こどもラボ
- 対市内在住の就学前のお子さんと その父親
- 定10組(申込先着順)¥無料
- ■6月28日逾午前9時~7月6日出 午後4時に、申込フォーム (右の二次元コード)より

**固矢川プラス** 

ここすきひろば **505-6552** 





#### **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) 💷 574-3311

#### 7月の乳幼児健康診査

対象の方には個別にご案内しま す。通知の紛失や途中転入の方、ま た、ご不明な点は、固までお問い合わ せください。

#### 乳幼児歯科健康診査・相談

- ■7月4(木)・18日(木)
- 对 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)

- **■**7月2日(火)·9日(火)·16日(火)·23日(火)
- 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)
- ¥500円
- 申問まで電話

#### 育児相談



保健師、宋養士、助産師による個別 相談です。育児やお子さんのことに ついてご相談したい方はぜひ、お越 しください。身体測定のみを希望す る方も予約できます。

- **■**7月5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(いずれも申込先着順)
- 日母子健康手帳、バスタオル(1歳未 満のみ)、替えおむつ
- 申6月21日金~7月4日休に、問まで 電話

#### 離乳食フェア

- 内離乳食の展示、レシピ紹介、試食 ■7月5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
- **■**7月5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



■7月5日 金午後1時15分~3時45分

- 対おおむね4カ月~5カ月のお子さ んの保護者
- 定20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



肥=ホームページ

圖=問い合わせ

EXX=ファクス

閏=持ち物

### 高齢者

#### 東京都シルバーパスのお知らせ

#### 更新手続き

田=申込方法

現在お持ちの東京都シルバーパス の有効期限は、9月30日側です。

今年度の更新手続きは、昨年度と 同様に、郵送方式により行います。臨 時更新会場は設置しません。

現在シルバーパスをお持ちの方に は、7月初旬より東京バス協会から 「シルバーパス更新手続のご案内」が 届きます。更新を希望する方は、「ご 案内」を必ず読んでから、手続きして ください。

なお、1,000円でパスを更新する 場合は、負担金の払い込みとあわせ ::

て、「介護保険料納入通知書」等の所 <u>得確認書(写し)の提出</u>が必要です。

皿=電話(市外局番042を省略しています)

「介護保険料納入通知書」の郵送は <u>7月中旬予定</u>ですので、上記所得確 認書類として当該書類を利用する場 合は、通知書の到着をお待ちくださ い。

※4月・5月に新規申込した方への案 内郵送は、7月中旬予定です。

※6月・7月に新規申込した方と、 20,510円で更新の方への案内郵送 は、8月下旬予定です。

※8月以降に新規申込を希望する方 への更新の案内は、シルバーパス購 入時となります。

新70歳、新転入70歳以上の方へ シルバーパスフ月の交付予定 有効期限: 9月30日 (月)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。

■7月1日(月)~5日(金)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

■=メール

間 (一社)東京バス協会 Ⅲ03-5308-6950(土•日曜•祝日 を除く午前9時~午後5時)

#### あなたが参加している介護予防 自主グループ活動を応援します! 活動応援派遣「エール」

地域の介護予防自主グループ活動 のさらなる充実と、メンバーの継続 的な参加を支援することを目的とし て、専門職(理学療法士、歯科衛生士 など)がグループを訪問し、活動内容 に対する指導や助言を行います。

■12月までの、各団体の活動日で1

時間~1時間30分程度(応相談)

場各団体の活動場所

対次の①②のいずれも満たす団体 ①65歳以上の市民5名以上で構成さ れていて、介護予防に資する活動を している

②普段の活動において講師を依頼し ておらず、運動の仕方や取り組み方 法にアドバイスが必要である

定5団体(申込先着順・1団体につき 1回限り)

※今年度は、初回の派遣後おおむね 3カ月を目安に再度グループを訪問 し、その後の実施・継続状況の確認を 行います。

申· 問高齢者支援課地域包括支援セ ンター(市役所内) 回576-2123ま で電話または窓口にて



### 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6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。

必要書類 医療受給者証、健康保険証 ※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6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。

**圕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

#### がん健診について

がん検診の記事を毎月20日号に 掲載していましたが、令和6年度か ら半年分(10月分まで)をまとめて 掲載しています。詳細は、4月20日号 または市肥をご覧ください。

#### 健診は受けた後が大切です スマートライフ健康相談のご案内

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や、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。

■7月2日以・8日月・21日日・26日金 ※上記以外の日程を希望する方は、 ご相談ください。

申問まで電話

場・問保健センター皿572-6111

#### 無料の健診を受けて 健康チェックをしましょう

7月・8月・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。

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7年3月31 日 川時点の年齢が、40歳~74歳の 方または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 指定の医療機関に予約の 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、間までご連絡ください。 ▶受診券を紛失した

▶4月2日以降に、国立市国民健康保 険・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)

圕 ▶74歳以下の方: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

#### 7月は 「愛の血液助け合い運動」 月間です



献血者が減少しがちな夏季を迎え るにあたり、7月には全国的な献血 推進運動が行われます。輸血用血液 は長期保存ができないため、年間を 通じて安定的な確保が必要です。皆 さんの、献血へのご理解とご協力を お願いします。

**期**7月1日(月)~31日(水)

受付時間 ▶ 200·400ml: 午前9時30 分~午後5時15分▶成分献血:午前 9時30分~午後4時30分

最寄りの献血ルーム立川献血ルーム(JR 立川駅南口から徒歩3分。立川市柴 崎町3-6-29アレアレア2 3階)

**間東京都赤十字血液センター立川献** 血ルーム 🖽 527-1140



## イベント・催し

#### 「市民まちづくりプロジェクト 100」活動報告



今回の富士見台ミーティングで は、「市民100プロ(※)」のリーディン グ企画として、まちに関わる新たな きっかけづくりに挑戦している「クラ ブサバーブ」の事業内容等を説明し ます。そして、今まさに富士見台地域 で始まっている、自分たちで楽しみな がらまちに関わる取り組み事例もご 紹介します。会の後半では、参加者の 皆さんと、今後の富士見台地域のま ちづくりへの参加について意見交換 を行います。ぜひ、ご参加ください。 ※市民100プロとは…「市民まちづく りプロジェクト100」の通称名です。 国立市富士見台地域重点まちづくり 構想に基づき、だれでも気軽にまち づくりに関わる簡単な第一歩を踏み 出すことができるまちをめざして、 市民主体の小さな取り組みや活動か ら、まちづくりを考えます。どんな小 さな取り組みでも、100個集めること を目標としています。

- ■7月11日休午後7時~9時
- 場矢川プラス 多目的ルーム
- 定30名(申込多数時抽選)¥無料
- **申・問**7月5日 金午後5時(必着)まで に、①氏名(ふりがな)②連絡先(メー ル、電話番号等)③その他希望等を明 記のうえ、国立駅周辺整備課富士見 台地域まちづくり担当■sec\_fuji@ city.kunitachi.lg.jp までメール、 ファクス、電話または申込フォーム (タイトル横の二次元コード)より



**▲**イメージ。

#### 第36回くにたち朝顔市

地元、「朝顔の里」で育てられた色 鮮やかな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。開 催中は、くにたち産野菜の即売や風

情ある江戸風鈴の販売のほか、多数 の模擬店の出店を予定しています。

■7月6日出・7日回午前6時30分~ 午後3時

場大学通り緑地帯(一橋大学正門南)

¥ 1鉢2,000円

※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、市 内郵便局等にお持ち込みください(送 料は別途支払い)。

問くにたち朝顔市実行委員会(国立 市商工会内) 💷 575-1000

■ k.asagaoichi@gmail.com



▲朝顔。

#### くにたち原爆・東京大空襲 体験伝承者定期講話



「くにたち原爆・東京大空襲体験伝 承者」が、広島・長崎の原爆体験者と 東京大空襲体験者から受け継いだ体 験と平和への思いを語ります。

■7月21日(日) ▶東京大空襲の講話: 午後2時~2時45分▶長崎原爆の講 話:3時~3時45分

※各回の伝承者は異なります。

場矢川プラス みんなのホール

#### ¥無料

**申・問**7月18日休までに、①参加者 氏名②電話番号等の連絡先③参加 希望回を明記のうえ、市長室平和・人 権・ダイバーシティ推進係 🗷 sec\_ diversity@city.kunitachi.lg.jpまで 電話、メールまたは申込フォーム(タ イトル横の二次元コード)より

### 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。

■7月3日(水)~8日(月)

場·問▶中央図書館 **576-0161** 

▶北市民プラザ図書館 **■580-7220** 



■=日時

場=場所

師=講師

### イベント・催し

#### **いただきますの森プロジェク** 小麦の脱穀体験会開催のお知らせ

昭和初期の農機具を使い、かつて 谷保の原風景であった小麦の脱穀を 行います。

■7月6日出午前10時~11時30分 ※雨天順延時は7月7日(日)の同時間。

場いただきますの森(城山公園南東

定10名(申込先着順)¥無料

共催 国立市

申・問参加人数・氏名・連絡先を明記 のうえ、**いただきますの森プロジェ** クト

| kunitachi.itamori@gmail. | comまでメール



▲小麦脱穀の様子。

#### わいわい畑体験

#### 枝豆収穫体縣

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。

■7月13日出午前10時~正午(小雨 決行)

定20名(申込多数時抽選)

¥500円(1人5株。当日集金)

申7月1日別(必着)までに、①枝豆 収穫体験②体験者の氏名と年齢(付 き添いがあればその方の氏名と年 齢も)③代表者の住所④電話番号⑤ メールアドレスまたはファクス番号 を明記のうえ、固までメールまたは



◀枝豆は、ぜひ 採れたてを味わって ください!

#### 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・高 徳さんの畑で、生育状況に応じた10 種類以上の夏野菜を、お好みで収穫 します。

■7月13日(土)~30日(火)の月・火・金・ 土・日曜日、各日午後3時30分~4時 30分(小雨決行)

※8月の実施予定については、市報7 月20日号でお知らせします。

定付き添いを含む1回10名程度(申 込先着順)

¥野菜代50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、①いろい ろ夏野菜の収穫体験②収穫体験希望 日③体験者の氏名と年齢(付き添い があればその方の氏名と年齢も)④ 代表者の住所⑤電話番号⑥メールア ドレスまたはファクス番号を明記の うえ、固までメールまたはファクス 【共通事項】

集合場所城山さとのいえ

※駐車はできません。

※小学生以下は成人の付き添いが必 要です。

間城山さとのいえ■satonoie@city. kunitachi.lg.jp **■ • ■ 505-5190** 



◀ 今年も夏のタナ は南部地域で野菜

## 文化庁調査官による、国宝・重要文化

#### 東京都文化財保存整備区市町村協議 会研修会

国宝・重要文化財の専門家である 調査官から話が聞ける貴重な機会で す。今回は、昨年度に市所有の重要文 化財である、東京都緑川東遺跡出土 石棒附(※)土器の修理事業に携わっ た調査官が登壇予定です。

※附とは…文化財本体のあり方を示 す重要な資料を、本体と合わせて文 化財指定すること。

■7月22日例午後2時15分~3時 30分

場市民芸術小ホール ホール

**面**今井 哲哉氏(文化庁考古資料部 文化財調査官)

¥無料

申不要

主催 国立市、東京都文化財保存整備区 市町村協議会

間生涯学習課社会教育·文化芸術係



### 地域の情報

#### 介護職員初任者研修(通学) 受講生募集(就労支援・お祝 い金制度あり)



7月開講の受講生を募集していま す。資格を取って、介護のプロをめざ しませんか。

團▶講習:7月22日(月)~8月26日(月) の月・水・木・金・土曜日のうち、20日 間のコース(おおむね午前9時~午 後6時)

▶修了式:8月28日(水)

場ケア・センターやわらぎ研修セン ター(立川市錦町2-6-23 小川ビ ル2階)

定 18名

¥7,124円(テキスト代のみ)

※本研修を受講し、市内の介護施設 等に就職することで、受講料を助成 します。条件等の詳細は、市役所福祉 総務課地域福祉推進係までお問い合 わせください。

申7月12日 金正午までに、申込用紙 に必要事項を記入のうえ、身分証明 書等の写しを添えて、最寄りの事業 所まで持参

※申込用紙は、各事業所にあるほか、 問の肥からもダウンロードできます。 問NPO法人ケア・センターやわらぎ

#### 令和6年度 排水設備工事責任技術者 資格認定共通試験

**523-3552** 



■10月6日四午前10時~正午

場青山学院大学青山キャンパス9号 館(渋谷区渋谷4-4-25)

受験手数料 ▶オンライン申込:6,140 円(受験料6,000円、郵便料140円) ▶郵便申込:6,224円(受験料6,000 円、郵便料224円)

申6月24日 例~7月26日 金(当日消 印有効)に、固まで郵送または東京 都下水道肥より

圈 (東京都下水道局排水設備工事責 任技術者試験等業務受託者) 東京都下水道サービス㈱東京都下水

道局責任技術者受付担当

℡03-3241-0818(土・日曜・祝日 を除く午前9時~正午、午後1時~4 時)

#### 東京都労働相談 情報センター多摩事務所 労働セミナー



### 職場全体で取り組む「働きがい」改革

社員が働きがいを感じられる職場 にするためのさまざまな取り組みに ついて、本質的な理解や実践のポイ ント、働きがいを高めるための手法・ スキルについて、解説します。

▶ 1日目:社員が働きがいを感じるた めの職場づくり

▶2日目:社員の働きがいを高めるた めの手法・スキル(ワークあり)

■7月4日(木)・11日(木)午後2時~4時

#### '新しい時代の働き方 ~これからの職場づくり~

社員にとって魅力にあふれ、企業に とっても持続可能な活力ある職場づ くりについて、具体的な成功事例を踏 まえて解説します。

▶テーマ1:人□減少社会に不可欠な 「仕事と生活の調和」

▶テーマ2:[男性の育休取得促進]の 意義と効果など

■7月19日億午後1時30分~4時30 分

### 【共通事項】

場東京都労働相談情報センター多摩 事務所7階 セミナー室

定70名(申込先着順) ¥無料

主催東京都労働相談情報センター多 摩事務所

#### 共催 国立市

・問東京都労働相談情報センター 多摩事務所回595-8731まで電話 またはTÓŘÝÓはたらくネットIPJよ N



#### 国立プロスポーツ観戦DAY 参加者募集



プロサッカー選手のプレーを観戦 しよう! FC東京対川崎フロンタ レの試合に市民を招待します。

#### ■8月11日(日)午後7時キックオフ

場味の素スタジアム

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)

■6月26日似午後11時までに、申込 フォーム(タイトル横の二次元コー ド)または の IPP より

問市民総合体育館 Ⅲ 573-4111



## ☆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。

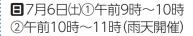
#### 鹿鳴会ダンスパーティのお知らせ 暑さに負けないで皆でのりこえよう 〈サークル案内は固まで〉

**■**7月14日(□)·21日(□)午後1時~4時 場福祉会館4階 大ホール¥500円

甲不要

**圕鹿鳴会パーティ** ℡090-7714-2322(細田)

#### 12025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)



団本関肥より 場・問国立学園附属かたばみ幼稚園 **■572-4776** 

#### 初級から上級まで 水泳会員募集! 幅広い世代が泳いでいます。一緒に 楽しく泳ぎませんか?(体験無料)

■毎週火曜日、午後8時~9時 場市民総合体育館 室内プール

¥月2,000円申問まで電話 固国立スイミングクラブ



園庭開放・風の子の原っぱ で遊ぼう! 大人もゆっく りおしゃべりタイム♪



■7月8日例午前10時~11時

¥無料申不要

場・問認定こども園国立富士見台団 地風の子皿507-8667



Ⅲ=ホームページ 聞=持ち物 申=申込方法 圖=問い合わせ □=雷話(市外局番042を省略しています) FAX = ファクス ≥=メール

#### 熱中症を防ぎましょう 間保健センター 1 572-6111

熱中症を防ぐためには、個々に応じた対策を取ることが大切です。特 に、体温調節が十分に発達していないお子さんや、暑さ・水分不足に対す る感覚機能が低下している高齢者は、注意が必要です。

また熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。高温多湿の環境で は、汗が蒸発しにくくなり、からだの中に熱がこもりやすくなります。室 内の温度や湿度をこまめに確認し、エアコンを上手に使って、熱中症を防 ぎましょう。

#### 日ごろから体調管理とこまめな水分補給を

## **「** のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう 1日あたり





コップ約6杯 大量に汗をかいた時は<mark>塩分</mark>も忘れずに



バランスの

よい食事

### 熱中症から 体を守るために

#### 店舗や公共施設など

### 市内の熱中症予防一時避難所をご利用ください

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(月)~9月30日(月) 問 高齢者支援課高齢者支援



▲このステッカーが目印です。

### 熱中症を防ぐためにできること

以下に加えて、熱中症になりやすい人については、家族や周りの人々 が、見守りや声かけをしましょう。

#### ※ 扇風機やエアコンで 温度をこまめに調節



🔆 吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を 着用



採保冷剤、氷、冷たい タオルなどで、 からだを冷やす









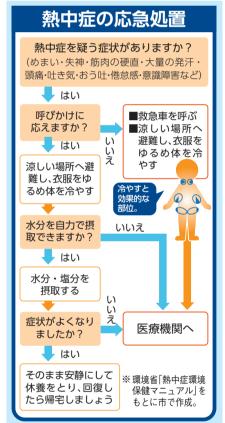


▲熱中症予防のための 情報・資料サイト (厚生労働省)。

### からだにおこる熱中症の症状

自力で水が飲めない、意識がな い場合は、ためらわず救急車を呼 びましょう。





### 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表されます

暑さ指数(WBGT)は、気温・湿度・輻射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。

また今年から、熱中症特別警戒アラートが、過去に例のない危険な暑さ と予想した場合に、発表されることとなりました

### 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 熱中症 検索

◀環境省「熱中症予防情報サイト」 ホームページでも確認

環境省冊「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または 「すぐメールPlus+」(バイザー㈱運 営)より受信できます。



▲環境省闸。



▲環境省LINE。

#### 熱中症特別警戒アラート発表

暑さ指数 都内全地点で35以上

熱中症警戒アラート発表

暑さ指数 33以上

危険

暑さ指数 31以上

厳重警戒

暑さ指数 28~31

警戒

暑さ指数 25~28

注意

暑さ指数 21~25



※情報取得にかかる通信料は、利用者の負担となります。

令和6年/2024年6月20日

**図**=内容 **期**=期間 **3**=日時 **3**=場所 **3**=講師 **3**=対象 **2**=定員

4

### 食中毒に注意しましょう

間保健センター 💷 572-6111



健康・福祉

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。



一方、低温や乾燥した環境で長く生存するウイルスが原因となる食 中毒は冬(11月~3月)に多く発生しています。ノロウイルスによる食 中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者の5割以上を占め

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 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 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・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4)調理

- ■十分に加熱する(中心部分75℃で1分間以上)
- ■調理途中や調理済みのものは冷蔵庫で保管する

### 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・ウイルス・寄生虫

#### 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、0157や0111があります。生の肉 や、加熱不十分な肉を食べることによっ て、食中毒を発症します。

#### カンピロバクター

牛や豚、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。

#### ウエルシュ菌

人・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。

#### ノロウイルス

ノロウイルスに汚染された二枚貝 などの食品を、十分加熱しないま 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。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。

厚生労働省のYouTube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) 📧 528-3722 🛭 🖾 512-5309

8/13(火)~16(金)お盆集中特訓 大手塾併用生も面倒見ます

期講習 燃える夏!偏差値10上げます! 医野 歌 帰む

気持ち、暮らし、病いを考える診療 心療内科

> やすらいクリニック 精神科 国立駅南口徒歩1分(ファミリーマート上4F)

> > © 042-505-6117 ・ご予約制です

・月水金は19時まで診療します ·休診日:木日祝



6/29(土)日比谷高校 統括校長 萩原先生 GoTo塾で講演 7/13(土)元読書感想文添削員 森下先生 入試作文指導特別講演会 GOTO MAIN SUMMER TECHNOLOGY NET & PROPERTY NET & 早慶MARCH塾 年長~小6 国分寺日吉町 国分寺市日吉町2-13-13 国立 国立市北1-4-6 本校 TEL 042-505-5250 北□校 TEL 042-505-4315



玄関ドア 交換

断熱内窓 取付

断熱 真空ガラス 交換

🦰 (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! 専請等機能を表し続け 無料 増改築相談員のいるお店

<sup>株式</sup> 芹沢ガラス 窓とガラスの専門店 0120-953-577 国立市中2-5-17 営業時間/9:00~17:30 定株日/日曜・祝日・隔週土曜



ポストイン業務を請け負っています。

大手塾指導歴27年の

本物の講師陣!

お客様のニーズに合わせた配布を 配布員募集中! 詳細は しております! まずはお気軽にご連絡下さい!

配布の **TAKK**-タック- **20**0120-04-5022 東京都東大和市中央2丁目1101-1

## 家族と自分を守るセミナー

2024年 7月 14日 📵 11:00~12:00 場所:森の風ホール国立 国立市青柳3-18-11

相続問題 もめたらどうなる? 講師紹介 立川北法律事務所 遺産分割·遺言·民法改正

弁護士 宮武洋吉

TEL:0120-136-841 多摩中央葬祭株式会社 HP) https://www.osogi.jp/

24時間 365日

受付中!