

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。
図 政策経営課政策経営係



人口と世帯	令和6年12月1日現在		対前月比
	男	36,898人	22人減
	女	39,237人	17人減
	計	76,135人	39人減
	世帯数	39,858世帯	7世帯減

TEL 042-576-2111(代)
FAX 042-576-0264

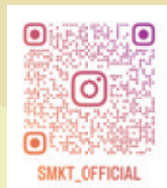
〒186-8501 東京都国立市富士見台 2-47-1
編集・発行 国立市役所市長室広報・広聴係
ホームページ <https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>

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。

食で心も体も幸せに
みんなの

食

育



Instagram
▲【公式】国立市
食のまちづくり
@smkt_official

国立市は、食のまちづくり推進計画(食育推進計画)を策定し、多面的に食をとらえ、事業に取り組んでいます。令和5年に新設した食育推進・給食ステーションを食育の拠点の1つとして、さまざまな食育事業も行っています。

今号では、「食」に関連する市の取り組みをご紹介します。

図 健康まちづくり戦略室および
食育推進・給食ステーション
TEL 572-4177

食育とは?

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、「食べる力」=「生きる力」を育むことは子どもにも大人にも大切です。具体的には右記のピクトグラム(農林水産省より)が、目指す12の指針として示されています。



探してみよう

くにPay

新春お年玉キャンペーンを実施中。詳細は市報のどこかに掲載しています。

図 政策経営課政策経営係

国立市長 濱崎 真也

2025年は、次世代・その先の未来に向け、市民の皆様とともにつくるまちづくりを、職員一丸となって取り組んでまいります。結びに、市民の皆様のご多幸を祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

本年7月には、「国立駅南口子育て・子育て応援テラス」を開設します。開館以降、大変好評をいただいている「矢川プラス」と両輪となり、くにたちの子育て・子育てをさらに応援していきます。

12月には、国立第二小学校の新校舎が完成し、3学期から新しい環境での学校生活がスタートします。学校づくりの理念である「つづく、つながる」夢を育てる学び舎のもと、学校と地域が守り育てたかけがえのない財産を継承していきます。

市民の皆様からお寄せいただいた大きな期待を思うと、その責任の重さにあらためて身の引き締まる思いでございます。

市政におきましては、昨年5月5日に、くにたち中央図書館が開館50周年を迎えました。国立市ゆかりの方をお呼びした講演会や、図書館でかつて開催していた16mmフィルムの野外映画会などの催しを年間通じて実施し、次の50年に向けたスタートを切ることができました。

年頭のごあいさつ



国立市長
濱崎 真也



「ともに創るくにたちの
未来の実現に向けて」

健康に過ごそう! 年代ごとの食

妊娠(胎児)期～授乳期



この時期の傾向・特徴

・葉酸、たんぱく質、鉄分などの栄養素が不足しやすい

・妊娠期・授乳期には、主食・主菜・副菜をできるだけ意識して、たんぱく質のとれるおかず(卵、肉、魚、大豆製品をつかった料理)を毎食1品食べましょう

市の取組

心に寄り添い、
食の面でも育児をサポートします
子育て支援課(保健センター内)

- ▶ ウェルカム赤ちゃん教室
- ▶ 妊婦食事相談
- ▶ 離乳食教室・離乳食フェア
- ▶ 乳幼児健診での相談・フォロー相談



乳幼児期



この時期の傾向・特徴

・かむ力、飲み込む力が弱い
・偏食がみられる

・口の発達にあわせた硬さのもののやいろいろな食品を食べさせてあげましょう

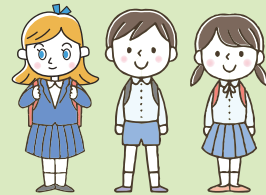
市の取組

給食やさまざまな食体験を通じて
心も体も育みます
保育幼児教育推進課 市立保育園

- ▶ 市立保育園の給食
- ▶ 園児への食育
- ▶ 保護者向け食事相談・地域交流での食事相談
- ▶ 市民向け給食試食会・離乳食講座
- ▶ 児童館おはようコケッコ事業での栄養指導



学童期



この時期の傾向・特徴

・野菜が苦手な子どもが多い
・高学年で朝食の欠食が増えている

・朝ごはんを食べる習慣をつけましょう
・給食でいろいろな食品を食べましょう

市の取組

楽しい給食で健やかな成長を願ってます

- ▶ 市立小中学校の給食
- ▶ 学校での食育授業
- ▶ 市民向け学校給食試食会



食に関するイベント

保育園主催・離乳食講座

～モグモグおいしく楽しく中期食～

日1月29日(水)午前10時～11時30分

離乳食で大切にしたいことや、中期食(おおむね生後7カ月～8カ月ごろ)のポイントを、保育園栄養士が試食を交えながら伝えます(試食は保護者のみ)。

場 矢川プラス 多目的ルーム(大)

師 市職員(栄養士)

対 市内在住の離乳食中期のお子さんの保護者

定 20組(申込先着順)

申 1月6日(月)～21日(火)に申込フォームより

問 東保育園 TEL 572-8555



小学校給食試食付き図書館連携イベント

読み聞かせとBookMenu給食

日3月18日(火)午前10時～正午

市職員による本の読み聞かせを行います。その後、本の内容にちなんだ給食を試食できます。

場 食育推進・給食ステーション

対 市内在住の末就学児と保護者

¥ 263円(小学校低学年給食試食代・当日集金)

※申込方法などの詳細は、市報2月5日号に掲載します。

問 中央図書館 TEL 576-0161

全世代向けの取組



おいしい・楽しい
レシピはこちらで検索

クックパッド国立市 公式キッチンをご覧ください

「食に関心を持とう」「食を知ろう」「食を楽しもう」というテーマで、離乳食や給食の人気献立、時短レシピなどを紹介しています。

随時、レシピを追加しています。ぜひ、ご利用ください。

クックパッドHP▶



地域に広がる 食の つながり

農の原風景を守る取組

城山公園南東部の「いただきますの森」では、現在、市民ボランティアにより、野菜や果樹を栽培しています。有機・古式農法により、環境負荷を低減して育てた野菜たちを、広く市民に提供していく取り組みを実施しています。ぜひ、ご参加ください。

問 環境政策課花と緑と水の係



▲いただきますの森。



市HP▶

稲作体験を通じた食育

城山公園内水田で、農業委員会事業として市立小学5年生を対象に稲作体験を行っています。

また、城山さとのいえ事業として希望者を対象に、田植え・稲刈りの体験を行っています。参加者には収穫したお米を実食してもらい、農業を通じた食育を実施しています。

問 南部地域まちづくり課農業振興係



▲城山さとのいえの前の水田。

地域における食支援 ～みんなの居場所・たまご食堂～

社会福祉協議会と市民が進める中地域の小地域福祉活動(なかなかいい会)の一環で、子ども食堂(たまご食堂)を実施しています。子どもから大人まで楽しく、笑顔になれる居場所となっています。お気軽にお問い合わせください。

※LINEで友達登録するとたまご食堂の情報を受け取れます。

日 毎月第2・4日曜日午前11時30分～午後1時30分

場 中地域防災センター

食数 約100食分

¥ 18歳以下:無料、大人:500円

申 右記のLINEまたは問まで電話

問 社会福祉協議会地域生活支援課地域福祉係 TEL 580-0294



◀LINEの
二次元コード。

子ども食堂

現在、市内には12カ所の子ども食堂があります。子どもであれば誰でも無料で食事ができます。一人で行っても安心して過ごせる居場所です。

年に数回「子どもの居場所MAP in くはだち」を発行し、子ども食堂を開催している団体の情報を発信しています。

問 児童青少年課児童・青少年係



▲子どもの居場所
Map in くはだち。



市HP▶

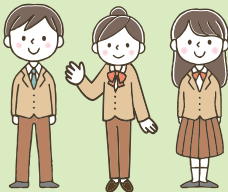
生活のポイント

健康まちづくり戦略室および
食育推進・給食ステーション
TEL572-4177

1～3面のテーマに
関連するSDGs



思春期



この時期の傾向・特徴

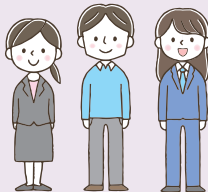
- ・食事の量に個人差が出てくる
 - ・朝食の欠食が増えている
 - ・女子のやせが増えている
- ↓
- ・運動量に見合うちょうど良い食事の量をとりましょう

食育推進・給食ステーション

- ▶ 学校給食付き食育講座
- ▶ 災害用備蓄保管
- ▶ 学級閉鎖時食材を活用した食料支援



青年期・成人期



この時期の傾向・特徴

- ・若い年代で朝食の欠食が増えている
 - ・女性のやせが増えている
 - ・男性の肥満が増えている
- ↓
- ・朝ごはんが食べられないときは、牛乳・乳製品や果物などをとりましょう

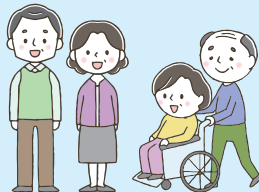
市の取組

どなたでも食事について
気軽に相談できる窓口です
健康まちづくり戦略室保健センター

- ▶ 健康・栄養相談
- ▶ ウエルエイジングからだ測定会
- ▶ 地域グループへの訪問
- ▶ スマートライフ健康相談(特定保健指導)



高齢期



この時期の傾向・特徴

- ・こうくう口腔機能の低下により食事量が減少しやすい
 - ・栄養の偏りがおこりやすい
 - ・低栄養による筋力の低下がみられる
- ↓
- ・いろいろな種類の食品をとり、時々是谁かと一緒に食事をしましょう

市の取組

いつまでも健康で
自分らしく暮らせるよう応援します
高齢者支援課地域包括支援センター

- ▶ フレイル予防事業
- ▶ お口のフレイル予防教室
- ▶ 訪問による支援



市内栄養連絡会議

食育リーフレットを作成しています

毎年、内容を変えながら、食育リーフレットを市の栄養士が作成しています。3歳児健診時にお渡しするほか、市立保育園、市立小中学校で配布しています。市HPからもご覧いただけます。

健康まちづくり推進員養成1日講座「かむ、しゃべる、笑う口には福来る」
2月17日(月)午後1時30分～4時(受付:1時)
健康についての最新の知識を学んで、大切な方に伝えてみませんか？ 伝え方のポイントについて、講師が分かりやすくお話しします。講座の受講後、希望の方は国立市健康づくり推進員として登録・活動できます(登録希望でない方も講座の受講のみ可)。
場 市民芸術小ホール
師 株式会社ウェルネスリサーチ 健康運動指導士、株式会社タニタヘルスリンク 栄養士
定 100名(申込先着順)
申 1月6日(月)～2月5日(水)に、申込フォームまたは保健センターTEL572-6111まで電話



市HP▶

健康と食に関するイベント

〈共通事項〉

市内在住・在勤・在学の方

国立市健康づくり推進員養成1日講座「かむ、しゃべる、笑う口には福来る」

2月17日(月)午後1時30分～4時(受付:1時)

健康についての最新の知識を学んで、大切な方に伝えてみませんか？ 伝え方のポイントについて、講師が分かりやすくお話しします。講座の受講後、希望の方は国立市健康づくり推進員として登録・活動できます(登録希望でない方も講座の受講のみ可)。
場 市民芸術小ホール
師 株式会社ウェルネスリサーチ 健康運動指導士、株式会社タニタヘルスリンク 栄養士
定 100名(申込先着順)
申 1月6日(月)～2月5日(水)に、申込フォームまたは保健センターTEL572-6111まで電話



小学校給食試食付き食育講座「脳と腸のはなし」

Yakult

3月10日(月)午前10時～正午

最新の研究で分かってきた脳と腸の関係、良質な睡眠と関わりが深い乳酸菌について分かりやすくお話しします。栄養バランスの良い給食の試食ができます。
場 食育推進・給食ステーション
師 株式会社ヤクルト本社 中央研究所 研究員
料 308円(小学校高学年給食試食代・当日集金)
※申込方法などの詳細は、市報2月5日号に掲載します。
※本講座は、市と西都ヤクルト販売株式で締結した包括連携協定に基づき実施します。
問 保健センターTEL572-6111

つながる農園「くにたち陽向菜縁」

農作業の経験の有無は問いません。生きづらさを抱えた方、しょうがいのある方もない方も、子どもから高齢者までたくさんの方が思い思いに過ごせる“居場所”です。



つながる農園の看板。

活動日 月～金曜日午前10時～午後4時
※季節・天候などにより変更あり(1月末までは週3日午後1時～4時)。

場 JR南武線矢川駅より徒歩10分

料 無料

持 動きやすい格好、可能であれば軍手・長靴
※活動日や場所の詳細は、問までご連絡ください。

問 社会福祉協議会地域生活支援課地域福祉係
TEL580-0294(平日午前8時30分～午後5時)



つながる農園HP▶

食料支援・フードパントリー

地域で食料支援を行う団体と福祉総合相談ふくふく窓口では、困りごとや生活の状況のお話を聞き、フードバンクを運営するNPO法人の協力のもと、必要な方に食料をお渡ししています。市民の皆さんからの食品の寄付もお受けしています。

問 福祉総務課福祉総合相談係(ふくふく窓口)TEL572-2111



▲フードパントリー。

からだ気くばりメニュー店

東京都は都民の健康づくりをサポートするため、「栄養バランス」「野菜たっぷり」「減塩サポート」の取り組みを実施している飲食店等を募集しています(新規店舗も募集中)。市内では、令和6年12月時点で7店舗が参加しています。問のHPでご案内していますので、ぜひ、ご利用ください。

問 東京都多摩立川保健所
TEL524-5171(代表)



からだ気くばりメニュー店HP▶



食品ロス対策 Kunitachi×タベスケ

ごみ減量課は食品ロス削減のため、専用アプリ「Kunitachi×タベスケ」を開始しました。このアプリでは、賞味期限が近い食品や、箱が潰れた商品などを割引価格で提供し、消費者が購入することで食品ロスを削減します。登録・出品・購入予約はすべて無料です。

問 ごみ減量課清掃係TEL576-2119

専用アプリダウンロード用
二次元コード



▲iOS版。



▲Android版。



タベスケ
公式キャラクター
たべ助



Kunitachi × タベスケ
(もったいないにゃん)

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

賃=資格

¥=費用

行政
インフォメーション

税・年金

納期内納税にご協力
ください
収納課キャラクター
「立ペイ」。1月31日(金)は、市・都民税、森林環境
税(第4期)と国民健康保険税(第7期)
の納期です。

1月の休日納税窓口

(市役所1階12番窓口)

1月25日(土)午前9時～正午、
午後1時～4時30分

図 収納課管理係 図 576-2114

立川税務署からのお知らせ
税理士による無料申告
相談会年金受給者・給与所得者等の所得
税および復興特別所得税の申告書
(土地、建物および株式などの譲渡所
得のある場合を除く)の作成や提出
ができます。※申告書等の提出のみの場合は、直接
税務署に提出(郵送可)してください。日 1月30日(木)・31日(金)午前9時15分
～11時30分、午後1時～3時45分

場 市民芸術小ホール

持 確定申告に必要な書類、計算器具、
筆記具、マイナンバーカードおよび
パスワード(6桁と4桁の2種類)、ID・
パスワードの分かる書類(ID・パスワード方式の方)、スマートフォン
※マイナンバーカードをお持ちでな
い場合は、通知カードなどの番号確
認および身元確認書類(運転免許証
など)

日 1月10日(金)から図の図より

※今年から申し込みは図のみです。

※一部、当日入場整理券を配布しま
す(無くなり次第終了)。

図 立川税務署 図 523-1181

※問い合わせ・相談は、税務署の電話
番号に発信後、自動音声案内にした
がって、「0」～「4」を選択してくださ
い。国民年金のお知らせ
20歳になった皆さん!
国民年金のスタートです日本に住所を有する20歳以上60
歳未満のすべての方が、国民年金に
加入し、保険料を納めることになって
います。国民年金は、高齢になったと
きや、万が一のときに経済的な支え
となる社会保障の一つです。保険料
の納め忘れがあると、将来年金が受
けられないこともあります。厚生年金保険に加入していない方
へは、20歳になった日からおおむね
2週間以内に加入のお知らせ、国民年
金保険料納付書などが届きます。国民年金の保険料は月額16,980
円(令和6年度)です。納付が困難な方
には、申請免除制度や学生納付特例

制度などがあります。

図 立川年金事務所 図 523-0352

または市役所保険年金課国民年金係

後期高齢者医療制度の被保険者へ
医療費等通知書を郵送します自身の健康と医療について認識を
深めるとともに、診療日数等の受診
内容確認のため、「医療費等通知書」
を1月下旬に郵送します。通知書には、診療年月、医療機関等
の名称、医療費等(10割)、医療費等
(自己負担相当額)を記載しています
ので、受診内容等の確認をお願いし
ます。受診内容の詳細は、該当の医療
機関等にお問い合わせください。また、医療費等通知書は、確定申
告(医療費控除)の際に添付すること
で、令和6年1月～8月については、診
療等の、医療費の明細への記載を省
略することができます。ただし、令和6年9月～12月の診療
等については、翌年度の郵送となり
ますので、申告が必要な場合はお持
ちの領収書に基づいて別途「医療費
控除の明細書」を作成して申告書に
添付する必要があります(この場合、
医療費の領収書は、確定申告期限か
ら5年間保存する必要があります)。対 令和6年11月29日時点で東京都
後期高齢者医療の被保険者資格があ
り、令和5年9月～令和6年8月の12カ月間に、保険診療で医療機関等への
受診履歴がある方(令和6年12月13
日までに死亡により資格を喪失した
方は対象外)図 東京都後期高齢者医療広域連合お
問い合わせセンター 図 0570-086-
519または保険年金課後期高齢者医
療係 図 576-21251月1日付けで告示を行い、
図書を縦覧しています▶ 国立都市計画生産緑地地区の変更
に伴う縦覧▶ 特定生産緑地(国立市)の一部地区
の指定解除に伴う縦覧

縦覧場所・図 都市計画課都市計画係

2025年農林業センサスに
ご協力ください2月1日(土)現在で、全国の農家・林
家を対象とした、農林水産省所管の
「2025年農林業センサス」が実施さ
れます。本調査は、わが国の農業・林
業の実態を明らかにする調査です。1月下旬ごろに調査員が訪問しま
すので、調査票に農林業の経営状況
などの記入をお願いします。
※調査票に記入された事項について
は、統計以外の目的には使用されま
せん。

図 文書法制課文書法制係

募集

環境審議会委員の公募

環境審議会は、市の環境に関する
基本的施策を総合的かつ計画的に推
進するうえで、必要な事項を調査、審
議する組織です。市民の皆さんから
も広く意見を聞き、今後の環境施策
に反映させるため、市民委員を募集
します。対 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、他の附属機関の公募市民委員を
除く)

募 若干名

任期 4月1日(火)から2年間

※会議は主に平日の夜間に年1～2回
程度開催

謝礼 会議1回の出席につき9,100円

申 1月29日(水)(必着)までに、「くにた
ちの環境をどのようにしていくか」
について、800字程度にまとめ(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、図まで郵送、メールまたは窓
口まで選考結果 3月中旬までに、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
原則として公表します。

図 環境政策課環境政策係

図 sec_kanseisaku@city.kunitachi.
lg.jp第四次国立市子ども総合計
画素案に対するパブリック
コメントの実施地域をあげて、社会全体で子ども
とその家庭を支援し、子どもの権利
の保障を推進する総合的な計画とし
て、現在「第四次国立市子ども総合計
画」の策定を進めています。本素案に
対する意見を募集します。図 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、市内児童
館(中央・矢川・西)、矢川プラス、市図
書館提出方法 1月6日(月)～26日(日)(当日消
印有効)に、意見の内容をまとめ(様
式自由)、①住所②氏名③連絡先を明
記のうえ、図まで郵送、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おそ
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。

図 児童青少年課児童・青少年係

図 sec_jidosyonen@city.kunita
chi.lg.jp矢川上地区地区計画に関する原案の
縦覧および意見書の提出地区計画案の作成に関する原案の
縦覧ができます。

縦覧期間 1月27日(月)～2月10日(月)

※平日午前8時30分～午後5時

意見書の提出方法 1月27日(月)～2月17

日(月)(当日消印有効)に、①住所②氏名
③意見を記載し、図まで郵送、メール
または窓口まで※持参する場合は平日午前8時30分
～午後5時

図 都市計画課都市計画係

図 sec_toshikei@city.kunitachi.
lg.jp

国立市選挙の結果

任期満了に伴う国立市長選挙は、
令和6年12月15日に投開票が行わ
れ、はまさき真也氏(無所属・新、40
歳)が第9代国立市長に当選しまし
た。任期は令和6年12月25日(水)～令
和10年12月24日(日)です。

■市長選挙候補者別得票数(敬称略)

当	はまさき真也	13,559票
	永見かずお	12,977票
	無効票	229票

当日有権者数	63,441人
投票者数	26,765人
投票率	42.21%

図 選挙管理委員会事務局

地域公共交通の活性化に
関する協定書の締結について令和6年11月22日に市と立川バス
(株)は、「地域公共交通の活性化に関
する協定書」を締結しました。運転士
不足によるバスの減便等を防ぐため、運
転士の確保に向けた協力を行って
いくほか、双方が市内の移動手段の確保
等に関して協力していきます。

図 道路交通課交通係

学校給食用物資納入業者
登録を受け付けます令和7・8年度に市立学校給食用物
資を納入する業者の登録を受け付け
ます。登録用紙配布期間 1月6日(月)～30日(木)
平日午前8時30分～午後4時(正午～
午後1時を除く)受付期間 1月23日(木)～30日(木)平日午
前8時30分～午後4時(正午～午後1
時を除く)図 食育推進・給食ステーション
図 572-4177

くらし

市内公共施設の休館等のお知らせ

青柳福祉センター

期 1月20日(月)～31日(金)

※予約受付も休止します。

※2月1日(土)から通常開館します。

図書館青柳分室

期 1月22日(水)・24日(金)・29日(水)・31日
(金)※休館前最終開室日は1月17日(金)で
す。※1月17日(金)午後5時～30日(木)正午
は、分室前のブックポストを利用でき
ません。図 ▶ 青柳福祉センター:まちの振興課
コミュニティ・市民連携係

▶ 図書館青柳分室:中央図書館

図 576-0161

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

子ども・教育

イベント・催し

令和6年度国立市子ども食堂・子どもの居場所事業実施団体による報告会



市では、子どもの居場所づくり事業を行う団体または個人に対して補助金を交付する「子どもの居場所づくり事業補助金交付事業」と、市内の子ども食堂実施団体に協力いただき、「子どもの食応援事業」を実施しています。この度、子ども食堂と子どもの居場所事業実施団体による報告会を開催します。地域で子どもたちのために活動している方の話を聞く機会となります。

報告団体(予定) Rittou CAMP、深川つり舟、(一社)OSUSOWAKE、なかなかいいね！プロジェクト「なかなかいい会」、ワーカーズ・まちの縁がわ国立、おいしいじかん、ぐるぐる食堂、おいでよ。ごはんや、ほっと！フードサポート矢川、(一財)中本達也・臼井都記念芸術資源館、(一社)リング・リンクくにたち、こどもの未来探求学習、蔵松屋、りんごのほっぺ科学あそび教室、夕暮れフリースペース、カワセミ塾、NPO法人くにたち農園の会、(一社)日本学習支援協会(18団体19事業)

日 1月26日(日)午後1時30分～
場 矢川プラス
料 無料 **申** 不要
問 児童青少年課児童・青少年係

たこあげ会 & たこづくり講習会開催



多摩川河川敷グラウンドで、みんなと一緒にたこをあげて楽しみましょう。

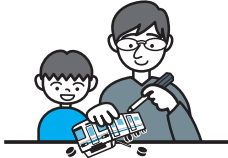
日 1月26日(日)午後1時～3時
※雨天中止
場 多摩川河川敷グラウンド野球場
※雨天時のお問い合わせは、当日午前10時以降に矢川児童館にご連絡ください。

たこづくり講習会

たこあげ会の前に、各児童館でたこづくり講習会を実施予定です。詳細は、今後発行予定の各館のじどうかんだより1月号をご覧ください。
問 中央児童館 ☎575-3224
矢川児童館 ☎575-3178
西児童館 ☎575-3060

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

日 1月11日(土)午後1時～3時
場 矢川プラス 多目的ルーム
料 無料 **申** 不要
問 矢川児童館 ☎575-3178
※部品交換の場合、費用がかかることがあります。
※修理受付時間は、おもちゃ病院実施時間内のみです。



子育て家庭の個別家族相談会(事前予約)

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▶子育て中の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▶家族の困りごとの解決方法を探したい
日 1月31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世帯で、自身のことや家族関係について相談したい方
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

FSプログラム赤ちゃん和創るわたし家族ははじめの一歩



はじめての赤ちゃんとの生活はいかがですか？ お母さんの体調はいかがですか？ 日々の子育てのこと、ご自身のことなどおしゃべりしませんか。赤ちゃんのことやお母さんのことを話し合ったり、わらべうたを歌ったりして赤ちゃんと一緒に遊みましょう。
日 2月12日・19日・26日、3月5日いずれも水曜日の各日午前10時～11時30分
場 矢川プラス2階 こどもラボ
師 大豆生田 十夏氏(FSファシリテーター)

ーター)
対 市内在住で令和6年9月28日～12月12日生まれの第1子のお子さんと母親
定 10組(申込先着順) **料** 無料
申 1月12日(日)午前10時から、Googleフォームより
問 矢川プラスここすきひろば
☎505-6552

第5回グローバルカフェテーマ「世界のスポーツ」



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。ゲームや、参加者に人気のフリートークタイムなどで、楽しく海外体験してみませんか。
日 2月2日(日)午後4時30分～6時30分(予定)
場 caféここのた(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)
料 100円(お茶・お菓子代、当日集金)
申 1月6日(月)から、右の申込フォームより
※申し込み後のキャンセルはcaféここのた ☎573-9433まで電話。

問 児童青少年課児童・青少年係



令和6年6月に開催されたグローバルカ



子ども

申請期限は1月24日(金)まで

令和6年度受験生チャレンジ支援貸付

問 福祉総務課庶務係(受験生チャレンジ支援貸付事業受付窓口)

中学3年生・高校3年生など受験生のお子さんを養育している一定所得以下の世帯に、必要な学習塾の受講費用や、高校・大学などの受験料の無利子貸付を行っています。申請を希望する方は、早めにお手続きください。

※この貸付は高校・大学などへ進学した場合、資金使途の確認書類を提出後に、償還免除申請を行うことで返済が免除されます。

※貸付には要件審査があります。

※窓口にお越しになる際には、事前にご連絡ください。

詳細は、問までお問い合わせください。

学習塾等貸付金	20万円(上限)
受験料貸付金	中学3年生:2万7,400円(上限) (1度で4回分の受験料まで、1回分の上限は2万3,000円)
	高校3年生等:8万円(上限) (回数や1回あたりの上限の定めはありません)

令和4年度より、収入要件が緩和され、連帯保証人が不要になりました。



▲受験生チャレンジ支援貸付事業サイト。



▲応援キャラクター「チャレニャン」。

収入要件

A.総収入(給与収入や年金のみの方)

(単位:円)

世帯人数	2人	3人	4人	5人	6人
一般	—	441万	504万9,000	573万7,000	652万2,000
ひとり親	405万7,000	496万6,000	577万2,000	639万6,000	722万8,000

※賃貸物件に住んでいる方は年額上限84万円を限度に、家賃支払額を本人収入額から減額できる場合があります。

B.合計所得(事業所得などA.以外の方)

(単位:円)

世帯人数	2人	3人	4人	5人	6人
一般	—	308万7,000	359万9,000	414万9,000	477万6,000
ひとり親	280万5,000	353万2,000	417万5,000	467万4,000	540万5,000

※家賃減額はできません。

※世帯人数とは、父母等養育者と(就学中、未就学、今年度受験予定の浪人生、傷病やしょうがい理由で就学・就労が困難なことが確認できる等の)子どもの人数を指します。



子ども

カンガルー広場、地域カンガルー広場 申込不要

就学前のお子さんと保護者が自由に集える遊びの広場です。

市内児童館、保健センター、市役所児童青少年課窓口などで、ちらしを配布しています。年間の活動日程や活動場所一覧を掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

実施期間(3学期) 1月16日(木)～2月28日(金)

実施時間 午前10時～11時30分

	対	場	曜日	問
カンガルー広場	0歳～今年度2歳の乳児と保護者	中央児童館	毎週木曜日	☎571-2388(中央学童保育所)
		西児童館	毎週金曜日	☎575-3217(西学童保育所)
地域カンガルー広場	0歳～今年度6歳の乳幼児と保護者	東学童保育所	毎週木曜日	☎575-9684
		北市民プラザ		☎572-6146(北学童保育所)
		本町学童保育所	毎週金曜日	☎575-6761
		青柳福祉センター	毎週木曜日	☎575-9744(矢川学童保育所)
		南学童保育所	毎週金曜日	☎576-8145



高齢者

高齢者インフルエンザと新型コロナウイルス予防接種の接種期間にご注意ください

対 ①接種当日に市に住民登録がある65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種可能)
②接種当日に市に住民登録がある60歳以上65歳未満の方のうち下記の(1)(2)のいずれかに該当し、そのしょうがいにより1級の身体障害者手帳を有する方
(1) 心臓、じん臓、呼吸器の機能にしょうがいがある
(2) ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能にしょうがいがある

接種期間 ▶ 高齢者インフルエンザ: 1月31日(金)まで ▶ 新型コロナウイルス: 3月31日(月)まで

月31日(金)まで ▶ 新型コロナウイルス: 3月31日(月)まで



▲市(インフルエンザ)。 ▲市(新型コロナウイルス)。

実施機関 市内および近隣11市の指定医療機関

受診方法 指定医療機関に連絡のうえ、健康保険証等を必ず持参して接種を受けてください。対象②に該当する方は、身体障害者手帳をお持ちください。

自己負担額 各2,500円(公費助成は接種期間内1回限り)
※生活保護受給者の方は、「生活保護受給証明書」をお持ちください。自己負担額が無料になります。
問 保健センター ☎572-6111

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



高齢者

募集

令和7・8年度高齢者向け
レジャー農園利用者

高齢の方が土に親しみ、健康・仲間づくりに役立てられるよう、市内にレジャー農園を設けています。今回、2年に1度の利用更新にあたり、利用者を追加募集します。

内 利用区画での野菜などの栽培、定期的な手入れ

※年2回程度、共用部分の除草・清掃等の管理にご協力いただきます。
※雑草を抜かない自然農法の利用はできません。

利用期間 利用決定後～令和9年1月24日(日)

場 谷保1523～1527(1区画約9㎡予定。1世帯につき1区画のみ)

対 市内在住の60歳以上(昭和40年2月1日以前の生まれ)で、利用期間中、責任を持ち継続して利用区画を管理できる方

定 9世帯(申込多数時抽選)

※一時募集締切時点

費 無料

申・関 1月24日(金)(必着)までに、はがき(1世帯につき1枚)の裏面に①レジャー農園利用希望②住所③電話番号④利用代表者(60歳以上)の氏名・生年月日⑤同一世帯で利用する方(60歳以上)がいる場合は利用する全員の氏名・生年月日を明記のうえ、**関**まで郵送

※申込結果や抽選となる場合の抽選

方法等については、後日郵送にて通知します。

関 高齢者支援課高齢者支援係レジャー農園担当



「ご近所さんでレッツゴー！」で体を動かしませんか？

関 高齢者支援課地域包括支援センター TEL 576-2123

ご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。暮らしに役に立つミニ講話も実施します。ご都合に合わせて、直接会場にお越しください。

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 1月～3月の第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、参加をご遠慮いただくことがあります。

対 65歳以上の市民の方

費 無料 **持** 飲み物、タオル、動きやすい服装

申 不要

日程 (すべて金曜日)	時間	場	定 (名)
1月10日、 2月14日、 3月14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	福祉会館4階 大ホール	50
1月17日、 2月21日、 3月21日	午前10時～11時30分	北市民プラザ	50
	午後1時30分～3時	西福祉館(※)	15
1月24日(福祉会館はお休み)、2月28日、3月28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
1月はお休み、 2月7日、 3月7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

(※)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。
*開催日が通常と異なる会場があります。確認のうえ、ご参加ください。



健康・福祉

国立市国民健康保険(40歳～74歳)に加入の皆さんへ
勤務先での健診結果と問診票の提出にご協力ください

下記の対象者は、健診結果(写し)と「令和6年度国立市特定健康診査受診券」裏面の問診票(記入済のもの)を、**関**まで提出してください。

提出した方には、デジタル地域通貨(くにPay)1,000ポイントを付与します(ポイントは2月末を目途に、くにPayカードタイプとして郵送。ポイントの有効期限は3月31日(月)までです)。

対 国立市特定健康診査の案内が届いたが受診せず、パート先等勤務先で健康診断を受診した方

提出 2月5日(水)までに、**関**まで郵送または窓口まで(希望者には返信用の封筒を郵送します)

関 保健センター TEL 572-6111

東京都が気管支ぜん息の方へ
助成を行っています
大気汚染医療費助成制度



新規申請

東京都では、都内に1年(3歳未満は6カ月)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、認定疾病にかかる医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。新規申請に必要な書類は、**関**の窓口にあります。

更新申請

有効期間満了後も引き続き助成を受ける場合は、有効期間満了の1カ月前を目安に、必要書類を添えて**関**の

窓口にて更新手続きを行ってください。

※新規・更新ともに、認定の可否に関する審査は、東京都が行います。

関 保健センター TEL 572-6111

避難行動要支援者名簿
登録対象者の方へ



災害発生に備え、平常時から地域の避難支援のしくみをつくるために、制度のパンフレットと名簿兼個別計画提供同意書、個別計画、平常時からの訪問希望アンケートを、対象となる方に1月中旬より順次郵送します。パンフレットには、災害時に自ら避難することが困難な方への支援のしくみを記載しています。平常時から地域の支援者への情報提供を希望する方は、同意書、個別計画、平常時から

の訪問希望アンケートを**関**まで返送してください。

対 次の①～⑦のいずれかを満たす方

①要介護認定区分が要介護3以上である

②身体障害者手帳の交付を受けていて、(ア)視覚しょうがい1～3級または(イ)聴覚しょうがい1～3級または(ウ)肢体不自由1～4級である

③愛の手帳1・2度の交付を受けている

④精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている

⑤難病患者

⑥在宅人工呼吸器を使用している

⑦そのほか、自ら要支援者登録を希望し、市長が必要と認めている

同意書返送期限 3月31日(月)

関 福祉総務課地域福祉推進係



イベント・催し

募集

第48回くにたちさくら
フェスティバル実行委員

春の訪れとともに開催する「さくらフェスティバル」も、今年で48回を迎えます。皆さんのアイデアを生かして、楽しいお祭りにしませんか。出店(展)・出演等を希望する方は、実行委員会の委員として企画・運営への参加をお願いします。

第1回実行委員会(代表者は要出席)

日 1月23日(木)午後7時30分～

場 市役所3階 第1・2会議室

対 市内在住・在勤の方で、出店(展)・出演等を希望する方

申 不要

関 さくらフェスティバル実行委員会事務局(まちの振興課内)



農

栽培した野菜や穀物、果樹の収穫を
祝います 「収穫祭」開催

環境にやさしい農法で育てた野菜、果樹、穀物の収穫を祝います。当日は、収穫した野菜を使った芋煮や小豆の善哉をつくります。

日 1月25日(土)午前10時～正午(雨天順延)

場 いただきますの森(城山公園の南東側)

定 15名(申込先着順)

費 大人:200円、子ども:無料

申 参加人数、氏名、連絡先を記入のうえ、**関**までメール

共催 国立市

関 いただきますの森プロジェクト

✉ kunitachi.itamori@gmail.com



地サポステーション@矢川プラス
～誰でもいつでも介護ができるって
ホントなの？～

しょうがいのある方と市民とが交流を深めることで、お互いを理解し合えるきっかけになることを目的としたイベントを開催します。当日は、パラスポーツの「ボッチャ」や車いすの体験コーナー、しょうがいのある方から推薦を受けた市民が“地域参加型介護サポート事業(資格不要)”で活動している様子を紹介します。

また、カフェ&トークコーナーでは、パンや菓子、コーヒーを販売します。どうぞお気軽にご参加ください。

日 1月25日(土)午後2時～4時30分

場 矢川プラス ホール・多目的ルーム

申 不要

※くにたち健康ポイント対象事業です。

関 しょうがいしゃ支援課相談支援係
TEL 576-2121 ✉ sec_shogaishien@city.kunitachi.lg.jp



ACPとエンディングノートを学ぼう！
～書こう、話そう、わたしの思い～
市民勉強会

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)をご存じですか？ ACPとは、もしものときに備えて、希望する医療や介護、生活などについてあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護関係者たちと繰り返し話し合いながら、その思いを共有するプロセスのことをいいます。

大切な人たちに残したい手続きについてまとめた「マイエンディングノート」についてもお話しします。将来のご自身のことについて、一緒に考えてみませんか？

日 ▶第1回目:2月7日(金)午後1時30分～3時

▶第2回目:2月26日(水)午前10時～11時30分(いずれも同内容)

場 福祉会館3階 中会議室

定 各回20名(申込先着順)

申 1月7日(水)から、**関**まで電話、または窓口まで

共催 国立市、社会福祉協議会

関 くにたち権利擁護センター

TEL 575-3222

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

子ども・教育

行政インフォメーション



国立第二小学校改築事業

3学期から新しい校舎での学校生活がスタートします！

問 教育総務課教育施設担当

改築工事を行っていた第二小学校の新校舎が、昨年12月に竣工しました。3学期から、新しい校舎での学校生活がスタートします。今後は、新しい体育館の建設や、グラウンドの整備を行います。



▲普通教室・学年スペース

普通教室は、既存校舎よりも広くするとともに、学年専用の共用部を配置し、多様な学びに対応するレイアウトとします。学年専用の書棚を設置したり、さまざまな学年ごとの活動を行ったりすることで、クラス同士でつながり、共に学ぶ機会をうみだします。



▲メディアセンター

図書室と視聴覚室の機能を備えた「メディアセンター」を学校の中心として位置づけます。子どもたちが利用しやすく、日常の学校生活のなかで図書などのメディアを身近に感じられる配置・環境とし、学年を超えた交流のための空間とします。



▲新校舎の外観。



新春お年玉キャンペーン

100

©国立市観光まちづくり協会
くにニヤン



新年あけまして
おめでとう
ニヤ〜ン！

chiicaアプリで、右の二次元コードを読み込むだけで、『くにPayお年玉ポイント2025』が貰えます。

また、二次元コードを読み込んだ方のなかから「抽選」で、合計130名に1,792円分の『くにPay』ポイントを、1月末までに付与します。なお、ポイント付与をもって当選通知とします。

付与(二次元コード読込)期限 1月17日(金)まで

ポイント有効期限 3月31日(月)まで

磁気カードでもらう場合

問まで電話、または専用フォーム(右の二次元コード)より



▲専用フォーム。

加盟店も引き続き募集中です

詳細は、市HPをご覧ください。

問 政策経営課政策経営係



▲市HP。

お年玉のもらい方

① chiicaアプリを起動



② 「QRコード読込」をタップ



③ カメラで読込



▲お年玉ポイント。

④ 「受け取る」をタップ



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

下肢静脈瘤は 早期の発見 が大切です

足にこのような症状はありませんか？

足のかゆみがおさまらない 足が重い・だるい 足の血管の痛み

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

立川静脈瘤クリニック 院長 清水 義夫

無料 静脈瘤検査 無料血管検査は 保険外検査です 1月 28(火)日

検査項目 ●超音波エコーによる足の血管チェック ●下肢静脈瘤 ※無料静脈瘤検査は予約制となります。

立川静脈瘤クリニック ☎042-595-9550

〒190-0023 東京都立川市柴崎町 2-1-4 五光トミオ第二ビル2階

遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・お引越し・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 合同会社レイ

ベビーブー&山田姉妹

七色の歌声

コンサート

2025年2月8日(土) 開場15:30 開演16:00

全席指定 一般5,500円 友の会5,000円 ※未就学児入場不可

出演 ●ベビーブー、山田姉妹、青木智哉(ピアノ)

予定曲目 ●トルコ行進曲、オー・シャンゼリゼ ほか

企画・制作:パンポートワリー

歌声喫茶でも話題の5人組男声コーラス・グループ「ベビーブー」と双子の美人ソプラノデュオ「山田姉妹」がコラボレーション！7名が織り成す七色のハーモニーを、お楽しみください。

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

お急ぎの場合 ☎090-3138-8000

☎042-575-0020

国立市西1-18-22 東京都公安委員会 308879504859

ドリーミー 家族葬

大切な方のお供え写真を大型スクリーンにて無料上映致します

ホール見学無料

事前相談受付中

霊安室を完備しております

ドリーミーホール国立

東京都国立市谷保4-6-1

0120-29-7511

お葬式はドリーミー 年中無休/24時間受付

鼓童×三宅島 芸能同志会

2025年3月8日(土) 開場14:00 開演14:30

力強いリズム 身体に響く深い音色ー 佐渡島と三宅島の伝統的な音楽芸能の響演

全席指定 一般4,000円 友の会3,500円 学生2,500円 ※当日券各500円増 ※未就学児入場不可

申込み・問合せ(各公演共通) 東大和市民会館ハミングホール ☎042-590-4414 (9:00~17:00)