

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



令和7年12月1日現在 対前月比		
男	37,139人	12人増
女	39,277人	23人減
計	76,416人	11人減
世帯数	40,355世帯	9世帯増

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。

けん こう こいねが いつもあふれる健幸を希う

くにたちオリジナル体操

健幸とは、「健康」と「幸福」を組み合わせた言葉です。心身の健康だけではなく、多面的に身の回りのことに幸せや満足を実感できる状態を「健幸」と表しています。
健幸につながる活動を2・3面で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
図 健康まちづくり戦略室保健センター ☎572-6111

くにPay 新春お年玉キャンペーンを実施中! 詳細は市報の **7面** に掲載しています 図 政策経営課政策経営係

年頭のごあいさつ



国立市長
濱崎 真也



「これからの新しい
100年へつなぐ」

あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃より、市民の皆様との対話でいただいた思いを反映し、施策を前に進めてまいりました。さて、昨年は多岐にわたる事業が大きく動き出した一年でした。7月には、国立駅南口子育て・子育て応援テラスが新たな交流拠点として開館いたしました。親子が安心して集えるこのテラスは、開館以来、子育て世代の皆様が安心して交流・相談することができるよう場となっております。11月には、市民の学習の拠点である公民館が開館70周年を迎えました。

また、就任以来、地域の課題やまちの未来について、市民の皆様と直接意見を交わす『市民と市長の対話の会』を精力的に、市内各地で開催してまいりました。都市計画マスタープランの改訂に向けたワークショップ、JR南武線の連続立体交差計画や矢川駅周辺のまちづくりに関する説明会を開催し、市民の皆様とともに、利便性向上に向けた検討を進めております。

本年、市は、「新しい100年へつなぐ、重要な節目の年」を迎えます。4月にJR国立駅が開業100周年を迎え、市北部は、まち全体が100周年です。シンボルの旧国立駅舎などで、記念イベントを行います。まちの歴史と文化を改めて認識し、皆様とともに、次の100年に向けて歩み出したいと思っております。

そして、すべての行政分野において「対話」を重視し、職員一丸となって市政を進めてまいります。

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。

国立市長 濱崎 真也

体操が誕生して 20周年

くにたちオリジナル体操で からだもこころも、元気で健幸に

平成18(2006)年に、ちょっとした時間でだれでも参加でき、運動不足を解消できる体操としてつくられました。体操が誕生して20周年を迎えた現在も、屋外で集える楽しい体操として愛されています。このくにたちオリジナル体操は、元体操選手でオリンピックに出場した東京女子体育大学・短期大学の秋山エリカ教授が考案し、まちの情景である桜やいちよう並木が織り交ぜられるなど、国立市らしい体操となっています。秋山教授からくにたちオリジナル体操を学べる講演会も実施します。詳細は、3面をご覧ください。

☎健康まちづくり戦略室保健センター ☎ 572-6111

思い立ったらどなたでも参加できる

☎毎週火曜日午前10時30分～

(夏季休止・雨天中止)

☎谷保第四公園

☎飲み物



／くにたちがモチーフ／

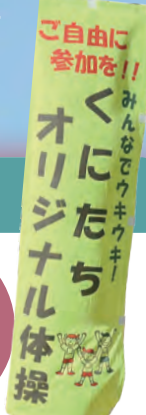
くにたちオリジナル体操の一部をご紹介します

詳細は、二次元コードの動画をご確認ください。

☎撮影協力 国立音楽大学附属中学校・高等学校



この
のぼりが
目印です！



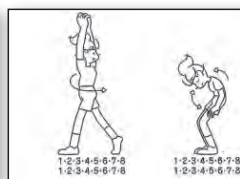
▲くにたちオリジナルウキウキ体操。



歩こう大学通り

前方に4歩、後方に4歩腕を振りながら歩きます。左足を大きく1歩横に戻します。右足も1歩大きく横に出し戻します。腕も広げながら行います。

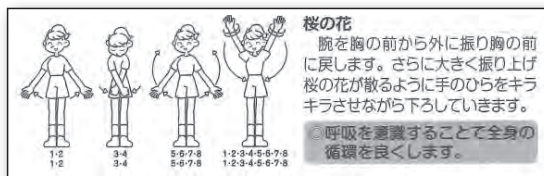
◎体重移動を行う機能を高めま。



赤い屋根

組んだ手を上に上げ左足を一歩前に出しながら上半身を左にひねります。足をそろえ力を抜いて前屈しましょう。右足も同様に行います。

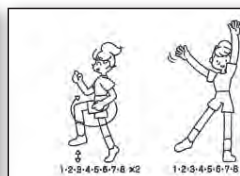
◎腰の疲れを和らげます。



桜の花

腕を胸の前から外に振り胸の前に戻します。さらに大きく振り上げ桜の花が散るように手のひらをキラキラさせながら下ろしていきます。

◎呼吸を意識することで全身の循環を良くします。



360度 K

足踏みしながら回転をします。最後に、くにたちのイニシャル K でポーズ。

／初めての方も安心／

健康づくり推進員が体操をサポートします

1期生～9期生の合計74名(1月現在)の健康づくり推進員*が、体操参加者をサポートします。

*保健センターの「養成講座」を受講し、地域における健康づくり活動に参加、または協力するなどの活動に登録している方です。詳細は、3面をご覧ください。

体操参加者の声

くにたちオリジナル体操のさまざまな魅力

健幸につながるたくさんの要素

たくさんの人と
知り合いになれる

みんなとの会話が楽しい

申込がいらないから
参加しやすい

毎週決まったペースで、
気軽に運動できる

久しぶりの参加でも歓迎して
もらえるため参加しやすい

週に1回ここで会う
約束をしている

体操を行った後の
ご飯がおいしい

空や四季折々の情景
が感じられる

身近な健康情報を
知ることができる

参加者とのおしゃべり
が楽しい

人との
つながり

気軽に参加

心の充足

適度な運動

運動を習慣化できる

自分の体調管理ができる

午前10時30分からの
時間がちょうどよい

外出するきっかけになる

参加自由で、定年後
の人でも参加できる

病気しても治りやすい
体になった

一歩ふみ出して体を動かす
と気持ちも体も元気になる

健幸

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

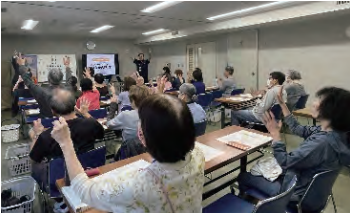
HP=ホームページ

自分も家族も地域の人も、楽しく健康づくり

健康づくり推進員が活躍しています

健康づくり
推進員とは？

健康づくり推進員は、健康づくりに必要な知識を学び、実践して、家族や友人・知人に伝え、地域全体で健康づくりに取り組むボランティアです。年に1回、養成講座を行っています。次回は、来年度の実施を予定しています。一緒に活動したい方は、**問**までお問い合わせください。



▲研修会の様子。



▲養成講座の様子。

知る

1日養成講座を受講した後は、健康づくりに関する研修連絡会に継続的に参加し、自身の健康づくりに役立つ知識を習得します。体操のプログラムや、毎日の食生活に活かせる講座など多様な内容です。

伝える

研修で得た知識を実践し、健康づくりに取り組んでいただきます。その結果や感想を保健センターと共有し、市民に分かりやすく伝える方法について一緒に考えます。

ためす

実践して役立った健康づくりに関する情報を家族、友人、地域で所属している団体の方にも共有し、地域全体での健康づくりに取り組みます。



▲会議の様子。

つながる



つながる仲間をお待ちしています。



▲オリジナル体操の集い。

問 健康まちづくり戦略室保健センター **TEL** 572-6111

包括連携協定事業 **健康づくり推進員公開講演会**

「くにたちオリジナル体操」で元気をつなげよう



「くにたちオリジナル体操」考案者の秋山先生と一緒に、体操をしてみませんか。当日は、普段体操をしていない方でもできるように、やさしくアレンジした「くにたちオリジナル体操」を指導いただきます。また、継続して体を動かすことや、いつまでも元気に過ごせる体づくりの話もあります。

1月24日**土**

会場 FSXアリーナ(市民総合体育館)
講師 秋山 エリカ氏
(学校法人藤村学園 東京女子体育大学・短期大学 教授)

講演会概要

日 1月24日(土)午前10時～正午(開場:9時30分)
場 FSXアリーナ1階 第一体育室
対 市内在住・在勤・在学の方
定 180名(申込多数時抽選)
持 上履き、飲み物、スポーツタオル、運動できる服装、筆記用具、くつ袋
申 1月15日(木)までに、**問**まで電話、メールまたは申込フォームより
問 健康まちづくり戦略室保健センター **TEL** 572-6111 (平日午前8時30分～午後5時) **✉** kenkou@city.kunitachi.lg.jp



▲申込フォーム。

講師紹介 元新体操選手

- ▶1984年 オリンピックロサンゼルス大会出場
- ▶1988年 オリンピックソウル大会出場
- ▶1984年～1989年 全日本新体操選手権 6連覇

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



令和7年9月～11月 3分で振り返る！ 市役所ダイジェスト

問 市長室広報・広聴係

※各施策の詳細は、各担当課に案内することがあります。

「市役所って普段、どんな仕事をしているの？」そんな疑問にお答えするため、昨年9月から11月にかけて実施した行政活動のなかから、市民の皆さんの暮らしに関わる取り組みなどを紹介します。

▶第5期基本構想第3次基本計画の素案に関する意見交換会

9月～10月に計4回開催し、計20名の方にご参加いただきました。また、意見募集(パブリックコメント)を行い(9月5日～10月15日)、41件のご意見をいただきました。

▶教育大綱改訂に向けた意見交換会

9月に2回目となる市民向けの会を開催し、さまざまな視点からご意見をいただきました。10月には、教育長や教育委員の方々と意見交換をしました。

▶都市計画マスタープラン第3次改訂に向けたワークショップ実施

10月・11月に市民ワークショップを開催しました。11月には、子どもたちの意見を取り入れるためのワークショップも実施しました。

▶国立駅南口駅前広場の基本設計を進める

コンセプトは、『「みんなでつくる100年の広場」みどりのもとに集い、まちを育む』です。国立駅南口駅前広場の整備は、市民の皆さんの声を聞きながら、設計を進めています。

▶富士見台地域のまちづくり

「団地の再生(建替え)を考える座談会」を開催しました。団地自治会・UR都市機構・市が連携し、住民の方々とともに将来の団地像について意見交換をしました。

▶JR南武線連続立体交差化計画および矢川駅周辺のまちづくり

JR南武線の連続立体交差化計画や関連する道路計画および矢川駅南口交通広場等の都市計画案の説明会を開催しました。

▶企業を誘致し、民間企業とともにまちを育む

9月25日付けで、^{フタバ}㈱円谷プロダクションを指定企業第18号に指定しました。

▶高齢者の補聴器購入費を補助

聞き取る機能の衰え(ヒアリングフレイル)予防のため、9月に市民向け講演会を実施したほか、10月1日より、中等度難聴の高齢者を対象に、補聴器購入費用の一部助成を開始しました。

▶火災による死者ゼロ5,000日を達成

市民の皆さんとの火災予防の取り組みの成果として、9月13日に、市内での「火災による死者ゼロ5,000日」を達成しました。

▶市職員の通年募集を開始

公務員経験者採用、資格保有者採用、過去に市職員の経験がある方を対象としたカムバック採用の通年募集を開始しました。



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」。



2月2日(月)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。

問 収納課管理係 内 576-2114

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は、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。

20歳になり、厚生年金保険に加入していない方へは、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日本年金機構より届きます。

国民年金の保険料は月額17,510円(令和7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。

問 立川年金事務所 内 523-0352 または 保険年金課国民年金係

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 2月5日(木)・6日(金)各日午前9時15分～11時30分、午後1時～3時45分
場 FSXアリーナ(市民総合体育館)2

階 会議室

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(利用者証明用電子証明書と署名用電子証明書)、スマートフォン(お持ちの方。事前にマイナポータルアプリをダウンロード)

※マイナンバーカードがない場合は、身元確認書類(運転免許証など)、通知カード等のマイナンバーがわかる書類が必要です。

日 1月9日(金)から、事前申込サイトより※一部、当日入場整理券の配布を行います(なくなり次第終了)。

問 立川税務署 内 523-1181(自動音声で案内しています)

募集

市民委員



①国立市子ども総合計画審議会

市の子ども・子育て施策を体系的に示した「国立市子ども総合計画」の推進および評価等に関する事項を審議します。

また、今回より、市民の皆さんの多様な声をより幅広く反映させるため、従来の市民委員枠の他に新たに子ども若者枠を設けます。

対・募 ▶一般枠:4月1日(水)時点で22歳以上・1名 ▶子ども若者枠:4月1日(水)時点で15歳以上22歳未満(応募時点で18歳未満の場合は、保護者の同意必須)・2名

※いずれも市内在住・在勤・在学の方。

任期 委嘱した日から2年間

※会議は年3回程度。

応募方法 1月28日(水)(必着)までに、「行政に望むこれからの子育て・子育て支援」について、800字以内にまとめ、①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④性別⑤電話番号を明記のうえ、問 ①まで持参または申込フォームより

②国立市環境審議会

市内環境に関する基本的施策を推進するうえで、必要な事項を調査、審議します。

対 市内在住・在勤・在学の方

募 1名

任期 4月1日(水)から2年間

※会議は年2回程度。

応募方法 1月30日(金)(当日消印有効)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、①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を明記のうえ、問 ②まで郵送、メールまたは持参

〈共通事項〉

報酬 会議1回の出席につき9,100円

選考結果 ①は2月中、②は3月中旬までに応募者全員に郵送にて通知

※対象者は、会計年度任用職員を含む市職員、市議会議員、他附属機関の公募による市民委員を除きます。

〈提出書類について〉

※提出する作文は、様式自由・未発表のものに限りします。

※市内在住・在勤・在学を確認できる書類(マイナンバーカードなど)の写しを添えて、提出してください。

※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。

問 ①児童青少年課児童・青少年係 ②環境政策課環境政策係 内 sec_kan seisaku@city.kunitachi.lg.jp

「東京における都市計画道路の整備方針(案)」の公表および意見等の募集



東京都、特別区および26市2町は、都市計画道路の整備を計画的かつ効率的に進めるため、優先的に整備すべき路線を定めた「都市計画道路の整備方針(事業化計画)」を策定しています。現行の方針は令和7年度までの計画としており、このたび、新たな「東京における都市計画道路の整備方針(案)」として取りまとめたものを公表し、意見を募集します。今後検討を進め、令和7年度末までに策定します。詳細は、都 内 または

市 内 をご覧ください。

また、意見募集に合わせてオープンハウス、パネル展示を開催します。

閲覧場所 都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、問 ②の窓口、都・特別区・26市2町の 内

提出方法 1月30日(金)(当日消印有効)までに、問 ①の窓口まで持参、郵送、ファクス、メールまたはフォームより

東京都オープンハウス

詳細は、都 内 をご確認ください。

日・場 ▶1月16日(金)・17日(土)午前10時～午後6時(17日は4時まで)、新宿駅西口広場(新宿区西新宿1-5)

▶1月18日(日)・19日(月)午前11時～午後7時、GREEN SPRINGS(立川市緑町3-1)

申 不要

国立市パネル展示

期 1月19日(月)～23日(金)午前8時30分～午後5時15分

場 市役所1階 ロビー

問 ①〒163-8001新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎11階南側)東京都都市整備局都市基盤部街路計画課

内 03-5388-3379 FAX 03-5388-1354 内 S0000179@section.metro.tokyo.jp

②都市計画課都市計画係

1月1日付で告示を行い、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・問 都市計画課都市計画係

【お詫びと訂正】

市報12月20日号3面に掲載した、「社会を明るくする運動」記事に記載の氏名に誤りがありました。

(誤) 土屋 真弓さん

(正) 土屋 眞弓さん

お詫びしますとともに、訂正いたします。

問 福祉総務課地域福祉推進係

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

行政インフォメーション

あなたとともに考える「くにたち」のこれから
市民と市長の対話の会

グループワーク等を行いながら、市民の皆さんと市長が意見を交わし、「くにたち」のこれからをともに考えます。

内 北地域のまちづくり ほかに
日 2月4日(水)午後6時～(2時間程度)
場 北市民プラザ 第1・2会議室
対 市内在住・在勤・在学の方
定 12名程度(申込多数時抽選)
申 1月21日(水)までに、申込フォームより
※誰でも傍聴可能です(申込不要)。
※配慮が必要な事項があればお知らせください。

問 政策経営課政策経営係



▲グループワークの様子。

募集

木曜日のスポット出店
市役所食事・休憩スペース
お弁当販売事業者

市役所の食堂跡地は、食事・休憩スペースとして一般開放(午前11時30分～午後2時)しています。お弁当販売等の1日だけのお試し出店もできます。興味のある事業者の方は、問までお問い合わせください。

日 木曜日午前11時30分～午後2時
※同日時に、しょうがいしゃ就労支援事業のパン販売も行います。
場 市役所地下1階 食事・休憩スペース
問 総務課庶務管財係

『市報くにたち』や市HPなどに有料広告を掲載しませんか

市では、『市報くにたち』(以下「市報」)と市HPに有料広告枠を設けて、市内外の多くの事業者の企業PRや商品紹介などにご利用いただいています。

①市HPへの広告掲載

市HPは、年間約121万人(令和6年度実績)が訪れている媒体です。
掲載位置 トップページ、目次ページお

および詳細ページの下部

掲載料 月額2万円(税込)／1枠
掲載枠 10枠(申込日順。申込日が同日の場合は抽選)
規格 縦82px×横205px(常設バナー)
※実際の表示は、ウインドウのサイズにより異なります。

②市報への広告掲載

全戸配布を行っている媒体です。
掲載号 毎月5日号・20日号の8面の下部
規格 ▶1枠:縦4.5cm×横7.8cm
▶2枠:縦4.5cm×横16cm、縦9.3cm×横7.8cm
▶3枠:縦4.5cm×横24cm
※クーポン(割引券)などの掲載も可能です。
※市報への広告掲載例は、8面をご覧ください。

その他の広告掲載

市報や市HP以外にもさまざまなスペースを有効活用し、有料広告を募集しています。

③JR谷保駅、矢川駅跨線橋(市が管理する自由通路)
④コミュニティバス「くにっこ」車内
⑤図書館の雑誌と閲覧用カバー

問 ①市長室広報・広聴係

- ②フレックス(株) 528-3722
- ③総務課庶務管財係
- ④道路交通課交通係
- ⑤中央図書館 576-0161

令和7年度
国立市登録手話通訳者の
選考試験を行います

日 2月15日(日)午前10時～(予定)
場 福祉会館
対 次のいずれかに該当する方
▶一般受験者:手話講習会上級修了以上の能力を有し、募集要項の要件を満たしている
▶有資格者:手話通訳士または都道府県登録手話通訳者の資格を有する
募集要項・申込書の配布場所 1月5日(月)～28日(水)の平日午前8時30分～午後5時に、問(市役所1階5番窓口)にて配布(市HPからも入手可)
申 1月28日(水)(必着)までに、申込書を問まで郵送または窓口まで
問 しょうがいしゃ支援課手当・給付係



大切な情報を見逃しているかも…
LINE通知の受信設定をお願いします
問 市長室広報・広聴係

国立市のLINEを友達追加したままになっていませんか？ 市からのLINEを受け取る場合は、受信設定が必要です。

LINE画面のメニュー右下の「利用者設定」をタップして、受け取りたいお知らせの受信設定をお願いします。

設定方法

①メニュー画面を開き、最初のメッセージまたは右下の「利用者設定」をタップする。

②「許可する」をタップする。

③「お知らせ受信設定」をタップする。

④受け取りたいカテゴリを選択し、設定をタップする。

配信カテゴリは6つ

国立市公式LINEの友達登録はこちら！

暮らし

財自治総合センターによる
宝くじの社会貢献広報事業
宝くじ助成を受けました

(財)自治総合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、市内の坂下町内会がお祭り用備品を整

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、問までご相談ください。

問 まちの振興課コミュニティ・市民連携係

環境

ごみを減らすために
生ごみの水切りをお願いします

可燃ごみのうち食品の残りがすなどのごみが、市の排出するごみの4割を占めています。水切りで、これらのごみの減量につながります。

引き続き、ごみの減量と分別の徹底をお願いします。

問 ごみ減量課清掃係 576-2119

子ども・教育

イベント・催し

たこあげ会&たこづくり講習会
(雨天中止)

広々とした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。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、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。

日 1月25日(日)午後1時～3時
※雨天時は、当日午前10時以降に矢川児童館までお問い合わせください。
場 多摩川河川敷グラウンド野球場A・B(谷保9544付近)
対 幼児以上(幼児は保護者同伴)
持 たこ(あげ糸は各自でご用意ください)

問 中央児童館 575-3224
矢川児童館 575-3178
西児童館 575-3060

IKEA立川
サステナブル体験ツアー

IKEA立川が行うサステナブルな取り組みについて、暮らしの身近にある商品等から学びます。

日 2月7日(土)午前10時30分～正午ごろ
場 IKEA立川(立川市緑町6)
師 IKEA立川スタッフ
対 市内在住・在学の小学3年生～6年生(保護者同伴必須)
定 28組56名(申込多数時抽選、各市3～4組)
持 筆記用具
申 1月28日(水)午後5時までに、申込フォームより
※近隣自治体との広域連携事業です。

問 環境政策課環境政策係

壊れてしまった大切なおもちゃを
おもちゃドクターが直します
おもちゃ病院

日 1月17日(土)午後1時～3時
¥ 無料(部品交換の場合、費用がかかることがあります) 申 不要
場・問 中央児童館 575-3224
※芸術資源館(東3-15-11)では、毎月第2土曜日午後1時～3時に実施しています。

凡例

内=内容

期=期間

日=日時

場=場所

師=講師

対=対象

定=定員

募=募集人数

資=資格

費=費用

子ども・教育

就学前のお子さんと保護者が自由に集える遊びの広場

カンガルー広場、地域カンガルー広場

年間の活動日程・場所を掲載しているちらしや、市HPをご覧ください。

期3学期(1月15日(木)～3月6日(金))

実施時間午前10時～11時30分

申不要

ちらし配布 市内各児童館、保健センター、市役所児童青少年課窓口など

問中央学童保育所 TEL 571-2388

イベント・催し

第5回グローバルカフェ

テーマ「世界の文学」

皆さんの好きな本は何ですか？

小説から漫画まで、何でも大丈夫です。一橋大学の留学生と楽しくお話ししましょう。

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。ゲーム、フリートークタイムなどもあります。ぜひ、ご参加ください。

日2月1日(日)午後4時30分～6時30分(予定)



▲昨年7月開催時の様子。

場cafeここたの TEL 573-9433(富士見台1-7-1)

※申込後のキャンセルは上記までお願いします。

対市内在住・在学の中高校生

定15名(申込先着順)

費100円(お茶・菓子代、当日集金)

申1月5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

ここすきひろばのイベント

場・岡矢川プラスここすきひろば TEL 505-6552

申込等の詳細については、問のHPをご覧ください。

多胎児家庭を応援します！

ふたご交流会

日1月23日(金)午前10時30分～11時30分

生まれてくる赤ちゃんに手縫いでスタイをつくりませんか？

マタニティソーイング

日1月28日(水)午後1時30分～3時

対市内在住または在住予定の妊娠中の方

栄養士から学ぶ

気軽にすすめる離乳食

日2月3日(火)午前10時30分～11時30分

対おおむね6カ月～1歳6カ月のお子さん

臨床心理士による子育ての相談

(オンライン相談あり)

日2月6日(金)午前10時～11時～

こどものせかいラボ③

「イヤイヤ期」との向き合い方

「イヤイヤ期」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、国立市幼児教育センター細田センター長がお話しします。

日2月7日(土)午前10時～11時30分

子ども

令和7年度 受験生チャレンジ支援貸付

申請：1月26日(月)まで

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、学習塾等の受講料や、高校・大学などの受験料の無利子貸付を行っています(保証人不要)。高校・大学等へ進学した場合、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。詳細は、問までお問い合わせください。また、窓口にお越しの際は事前にご連絡ください。

貸付金の内容

学習塾等貸付金(上限)	30万円
受験料貸付金(上限)	中学3年生:2万7,400円
	高校3年生等:12万円



▲受験生チャレンジ支援貸付事業サイト。



問い合わせは、余裕をもってお早めに！

◀受験生チャレンジ支援貸付事業イメージキャラクター「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・就労が困難な事が確認できる等の)子どもの人数を指します。

高齢者

生活のニーズをお聞きします

『介護予防・日常生活圏域ニーズ調査』にご協力ください

第10期国立市地域包括ケア計画の策定に向け、高齢者の生活にどのようなニーズがどの程度存在するかを推計します。

調査結果は、今後の介護保険サービス等の整備に活用します。調査は無記名式です。

対市内在住で、要介護認定のない65歳以上の方のなかから3,200人を無作為抽出

回答方法2月2日(月)(必着)までに、調査票(1月中旬に対象者に郵送)を、同封の返信用封筒で返送(問の窓口まで持参も可)

問高齢者支援課介護保険係 TEL 576-2122

後期高齢者医療制度の被保険者へ

医療費等通知を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。届きましたら、記載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直接お問い合わせください。

対令和7年11月28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6年9月～令和7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(12月12日までに死亡により資格を喪失した方は対象外)

※確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和7年1月～8月の診療等については、医療費の明細への記載を省略することができます。

※令和7年9月～12月までの診療等については、翌年度に郵送します。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、申告書への添付が必要です。この場合、医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存してください。

問東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター TEL 0570-086-519 または保険年金課後期高齢者医療係 TEL 576-2125

イベント・催し

聞こえのチェックをしませんか？

ヒアリングフレイル測定会

ヒアリングフレイル(*)とは、聞き取る機能の衰え(耳の虚弱)という意味です。聞こえにくさから会話に参加することが困難となり、人とのつながりが希薄化し、虚弱や認知症のリスクが高まります。聞こえの簡単なチェックをしてみませんか？

※NPO法人日本ユニバーサル・サウン

ドデザイン協会を権利者とする登録商標(商標登録第6340673号)です。

日1月19日(月)午後2時～4時の間で予約制(測定時間は5分程度)

場市役所3階 第1・2会議室

対市内在住の65歳以上の方

定60名(申込先着順)

申1月7日(水)午前9時より、問まで電話

問高齢者支援課地域包括支援センター(市役所内) TEL 576-2123

高齢者

使い方、活用方法などを学べます

スマートフォンサロン



今よりちょっと便利にスマートフォンを使ってみましょう。毎回テーマの内容を学んだ後、疑問・質問をみんなで出しあい、できることを少しずつ増やしていきましょう。

日・場下表のとおり **対**市内在住の65歳以上の方

持自身のスマートフォン、飲み物、筆記用具(必要な方のみ) **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(いずれも水曜日)		場	テーマ
1月28日	午後1時30分～3時	矢川プラス 多目的ルーム	地図アプリを使ってみよう
2月25日		国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ 会議室	画面に出てくるマークの意味を覚えよう
3月25日		北市民プラザ 会議室	写真を整理してみよう

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

高齢者

高齢者インフルエンザ・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

次の①②いずれかに該当する方

①接種当日に国立市に住民登録がある65歳以上である(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歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫のいずれかの機能にしょうがいがあり、それにより1級の身体障害者手帳を有する
接種期間▶高齢者インフルエンザ:1月31日(土)まで▶新型コロナウイルス:

ス:3月31日(火)まで
実施機関▶市内および近隣11市の指定医療機関
▶高齢者インフルエンザ:2,500円▶新型コロナウイルス:6,500円(公費助成は接種期間内1回限り)
受診方法▶指定医療機関に予約のうえ、マイナ保険証か資格確認書を持参(対)②の該当者は身体障害者手帳を

持参)
※接種期間外および指定医療機関以外で接種する方は全額自己負担です。
※生活保護受給者は生活保護受給証明書、中国残留邦人等支援給付受給者は本人確認証を持参してください。自己負担額が無料になります。
問保健センター 電572-6111

健康・福祉

国民健康保険に加入する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

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。提出いただいた結果等は、市の特定健診受診率に加えるほか、保健指導に活用します。
対 国立市特定健康診査の案内が届

いたが市の特定健康診査を受診せず、パート先等の勤務先で健康診断を受診した方
提出方法▶1月30日(金)(必着)までに、健診結果(写し)と令和7年度国立市特定健康診査受診券の裏面の問診票(記入済のもの)を問まで郵送(希望者には返信用封筒を郵送)または持参
※くにPayポイントは2月中旬ごろに、くにPayの磁気カードタイプを郵送します。ポイントの有効期限は、

3月31日(火)までです。
問〒186-0003富士見台3-16-5保健センター 電572-6111
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
認定の可否判定は都が行います。
新規申請
都では、都内に引き続き1年(3歳未満は6カ月)以上住所を有する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問にあります。
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な書類を添えて問にて更新手続きを行ってください。
問保健センター 電572-6111

イベント・催し

第49回 塞の神どんと焼き(雪・小雨決行)

どんと焼きは、正月飾りなどを集めて焚き上げ、新たな一年の無病息災を願うための伝統ある行事です。

日1月12日(月)午前11時30分点火
場谷保第三公園
焚き上げる正月飾りを受け付けます
正月飾り、お札など、神事のもののみ受け付けます。
期1月10日(土)正午～12日(月)午前9時
場谷保第三公園 西側付近
※金属類やビニールなどは取り除き、分別にご協力ください。燃やせな

いものは、ごみとして処理します。
※当日の点火以降は受け付けません。
主催・円塞の神どんと焼き実行委員会(事務局長:石井伸之)
電070-8998-8960
その他の各地域のどんと焼き
▶坂下町内会
日1月12日(月)午前10時ごろ点火

場谷保天満宮
▶青柳自治会
日1月18日(日)正午ごろ点火
場青柳稻荷神社
問まちの振興課コミュニティ・市民連携係
あけましておめでとうニャー！

くにPay

新春お年玉キャンペーン

あけましておめでとうニャー！

chiicaアプリで二次元コードを読み込む(磁気カードの方は右記参照)だけで、100ポイント分の『くにPayお年玉ポイント2026』がもらえます。
付与(二次元コード読みまたは申込)期間▶1月2日午前0時～16日(金)午後11時59分
ポイント有効期限▶3月31日(火)まで(予算到達次第、早期終了します)
さらに抽選で当たる！
アプリまたはカードでお年玉ポイントを受け取った方のなかから抽選で、150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。
問政策経営課政策経営係

chiicaアプリ利用の方

①アプリから、「QRコード読み込み」をタップ
②カメラで読み込み
③「受け取る」をタップ
▲ここからお年玉ポイントがもらえます(アプリの方は抽選申込不要)。

磁気カード利用の方

申問まで電話、または下のフォームより
※1月末までに付与します。
▲ポイント付与・抽選申込フォーム。

北秋田だより Vol.22

国立市と秋田県北秋田市は、平成30(2018)年に友好交流都市となりました。「北秋田だより」では、北秋田市のさまざまな魅力を定期的にご紹介していきます。

北秋田市ふるさと大使

北秋田市では、本市の魅力や取り組みを情報発信する活動を通じて知名度向上とイメージアップにつなげ、地域振興と市民が誇れるまちづくりに寄与することを目的として、各界や各分野で活躍している本市出身者、またはゆかりのある方を「北秋田市ふるさと大使」として委嘱しております。
現在は俳優の高橋克典さんと、大相撲押尾川部屋の押尾川親方(現役中の四股名は豪風)の2名に「北秋田市ふるさと大使」をお務めいただいております。
高橋克典さんはお父さまが当市のご出身であるご縁より、押尾川親方は本市出身者として大使をお務めいただいております。
高橋克典さんは、昨年度お父さまの出身地である当市綴子地区の「八幡宮綴子神社例大祭」の奉納行列にご

参加いただき、その姿を見るため県内外よりたくさんの方に当市へご来訪いただきました。
また、押尾川部屋には今年度秋田県出身の新弟子が3名入門したことから、当市市民を対象とした「押尾川部屋応援ツアー」を企画し、多くの市民にご参加いただきました。ツアーでは押尾川親方にご協力をいただいで朝稽古見学を実施し、こちらには国立市民の皆さまにもご参加いただき、大変好評であったと伺っております。
引き続きお2人にご協力いただきながら、当市の魅力発信や知名度向上につながるような事業を行っていききたいと思います。
問北秋田市総務部総合政策課
電0186-62-6606

寄贈 押尾川親方

▲押尾川親方より寄贈いただいた化粧廻し。

市の相談窓口	育児・出産 月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	子育て支援課子ども保健・発達支援係 電574-3311	保護司によるひまわり相談(少年非行等)	偶数月の第1金曜日(祝日を除く) 午後1時～3時	福祉総務課 電576-2111代(内線796)	消費生活相談 月～金(祝日を除く) 午前10時～午後4時	国立市消費生活センター(まちの振興課内) 電576-3201※原則電話相談
--------	-------------------------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------------	--

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

イベント・催し

防災

令和8年 国立市消防出初式

国立市消防団、自主防災組織によるパレードや一斉放水、立川消防署によるはしご車の演技等を行います(内容を変更する場合あり)。

日1月11日(日)午前10時～

場谷保第三公園

※荒天時は、FSXアリーナ(市民総合体育館)で式典のみ実施予定です。

はしご車搭乗体験

出初式終了後に行います。整理券を持った方のみ乗車できます。

対小学生以上のお子さんと保護者

▶はしご車搭乗体験整理券配布

日1月11日(日)午前9時30分～

場谷保第三公園 野球場一塁側ベンチ前

定20組(当日先着順)

主催国立市消防団、国立市

関防災安全課防災・消防係

農

野菜を収穫して芋煮などをつくろう 収穫祭(雨天順延)

いただきますの森プロジェクトで恒例の、収穫祭を開催します。

日1月24日(土)午前9時～正午

場いただきますの森(城山公園南東側)

定15名(申込先着順)

¥大人300円(お子さんは無料)

申①参加人数②氏名③連絡先を、問までメール

問いただきますの森プロジェクト

✉kunitachi.itamori@gmail.com

(担当:環境政策課花と緑と水の係)

郷土・歴史・文化財・自然

などの書籍が一堂に集まる 第38回多摩郷土誌フェア

多摩地域21市町の教育委員会などが発行する書籍を展示、販売します。多摩地域の歴史や文化を知る良い機会です。

日1月17日(土)午前10時～午後5時・18日(日)午前10時～午後3時

場立川市柴崎学習館 地下ホール

(立川市柴崎町2-15-8)

※公共交通機関をご利用ください。

関生涯学習課社会教育・文化芸術係

募

第49回 くにたちさくら フェスティバル実行委員

出店(展)・出演等を希望する団体の代表者の方は、下記の第1回実行委員会に必ず出席してください。

日1月30日(金)午後7時30分～

場市役所3階 第1・2会議室

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)



その他のお知らせ

警視庁防犯アプリ 「デジポリス」で 詐欺対策をしましょう

現在、特殊詐欺の犯行電話の多くは国際電話によるものです。新たに、国際電話からの着信をブロックする機能が追加された、デジポリスをダウンロードして特殊詐欺被害を防いでください。デジポリスにはほかにさまざまな防犯機能が搭載されています。警視庁HPより、ダウンロードできます。

関立川警察署生活安全課犯罪抑止担当 電527-0110

地域の情報

下水道モニター募集 (全4回アンケートの回答等)

対4月1日(水)時点で、都内在住の18歳以上(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者を除く)で、HP閲覧とメールの送受信ができる方

任期4月1日(水)から1年間

募1,000名程度(申込多数時は選考)

謝礼回答数に応じ図書カードを贈呈

申1月7日(水)午前10時～2月28日(土)午後5時に、関のHPより

関東京都下水道局(総務部広報サービス課) 電03-5320-6511

「誰かの今をつないでいく。 はたちの献血」キャンペーン

「はたち」を中心とした若い皆さん、この機会にぜひ、献血にご協力をお願いします。

期2月28日(土)まで

最寄りの献血ルーム 立川献血ルーム(立川市柴崎町3-6-29 アレアレア2・3階)

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

関東京都赤十字血液センター立川献血ルーム 電527-1140または福祉総務課地域福祉推進係

能力と経験に応じた就業ができます シルバー人材センター出張入会説明会

日1月23日(金)午後6時30分～

場国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ

対市内在住で、健康で働く意欲と社会貢献意欲のある60歳以上の方

持年会費(1,000円)、印鑑(認印)、ゆうちょ銀行の口座番号がわかるもの、身分証明書

※入会説明会に不参加の方も、関のHPから入会の手続きができます。

関(公社)国立市シルバー人材センター 電577-0919

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。

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・関アクアかもめクラブ 電527-2255(安藤)まで電話

令和8年末入園児クラスの体験会および説明会があります。詳細は、HPにて

日1月28日(水)午前10時～11時

場ママの森幼稚園ホール 申不要

関きりんくらぶ 電572-3911

輪になって太鼓を叩き、楽しむ活動です。世界の打楽器を楽しみましょう。

日1月17日(土)午後3時30分～4時30分

場くにたち発達支援センター

定15名(申込先着順) ¥無料

申・関1月15日(木)までに、くにたち発達支援センター 電843-0845まで

電話または申込フォームより

感性豊かなひととき「きりがみ&きりくずアート」寒い冬をきりがみアートで思いっきり楽しもう!

日1月24日(土)午後1時30分～4時30分

場矢川プラス多目的ルーム(小)

¥▶中学生以下:300円▶高校生以上:500円 申不要

関i-ze 電090-2436-8485(山根)

えっさ! ほしいさ! むっさ! 新春祭! 餅つきショーや 飲食企画、正月遊びなど!

日1月18日(日)午前11時～午後4時

(雨天決行)場たまご広場 申不要

関くにたち富士見台人間環境キーステーション 電573-3444(とれたの、日曜日を除く午前10時～午後6時30分)

集まれ!!! 女性も男性も楽しく泳ぎましょう。レベル別に公認コーチが指導。(無料体験可)

日毎週火曜日正午～午後2時

場FSXアリーナ(市民総合体育館)室内プール ¥月3,500円 申不要

関水泳「とびうお」 電080-1064-9064(野上)

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) 電528-3722 FAX512-5309

お金のプロが教える“貯まる法則”とは? 上手なお金の貯め方・守り方 ファイナンシャルプランナーに学ぶ「はじめてのマネーセミナー」を開催

1月17日(土)参加無料・要予約 国立市商業協同組合さくらホール

「ライフプラザパートナーズ」では節約・貯蓄・投資のノウハウを学ぶ「はじめてのマネーセミナー」を開催。この機会に参加を日1月17日(土)【午前の部】午前10時～11時30分【午後の部】午後1時30分～3時 場国立市商業協同組合さくらホールB会議室(国立市東1-4-6 2F) 師杉山健太さん※募集代理店=東京FA第三営業

部新宿区西新宿1-21-1明宝ビル12階03・5322・7213LPPTK3-25-68

【2027年9月末日】特ゴディバクッキーセット(写真)を進呈 定各部先着15人 申

セミナー事務局(わかば企画内) 0120-661-339 受付時間午前10時～午後5時※応募者の個人情報を受付に利用します

WEBからの申込みはこちら

2月8日(日)・11日(水)祝 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

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

【通品整理士】通品整理士認定協会 第1524195号 【通品査定士】通品査定士認定協会 第AM02232号 【古物無許可】公安委員会許可 第308672416684号 合同会社レイ

家族葬 JR谷保駅徒歩5分

ドリーミーホール国立

東京都国立市谷保4-6-1

霊安室を完備 ホール見学無料

0120-29-7511

事前相談随時受付中 年中無休/24時間受付