



# 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。  
関 政策経営課政策経営係



人口と世帯	令和8年2月1日現在	対前月比
男	37,133人	23人減
女	39,271人	33人減
計	76,404人	56人減
世帯数	40,324世帯	32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。

## 東日本大震災 発生当日



### 突然の被災

### あなたはどうしますか

出典:東京都帰宅困難者対策ハンドブック

平成23(2011)年3月11日に発生した東日本大震災から、15年が経とうとしています。発災当時、都内では公共交通機関の停止・主要道路の混雑等により、多くの方が帰宅できない状況になりました。写真は、発災当日の品川駅付近の道路(上)と新宿駅前(下)を撮影したものです。

仕事や行楽等の外出先で、突然の被災で家に帰ることが難しくなった時、どうすれば良いのかいま一度考えてみましょう。

関 防災安全課防災・消防係

お知らせ

期間限定 6月30日(火)まで  
証明書等取得の手数料、コンビニは10円に!  
※詳細は、2月5日・20日号の市報、市圏をご覧ください。  
関 市民課市民係 TEL 576-2117

くに Pay

第1回デジタルスタンプラリー開催中!  
3月20日(金)まで!  
関 政策経営課政策経営係

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

# 発災当日は大混雑が予想されます

## 歩いて帰れる時には

安全に帰宅できる場合は、周囲の安全を確認しながら無理のない範囲で歩いて帰宅することを検討しましょう。また、徒歩による帰宅者に対する支援の一環として設置されている災害時帰宅支援ステーションをご利用ください。

## 災害時帰宅支援ステーションをご存じですか？

島しょを除くすべての都立学校および東京武道館で、水道水・トイレ・テレビの利用やラジオからの災害情報の取得ができます。

また、コンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストラン等も同じ役割を担います。詳細は、都庁をご覧ください。



▲これらのマークが目印です。



▲都庁「帰宅困難者に対する支援」。

## 移動が難しい時には

駅や大通りが大混雑し、人が密集すると、群衆雪崩などで避難行動ができなくなります。その場合は、一時滞在施設を探し、安全に帰れるまで避難しましょう。

## スマートフォンで簡単に一時滞在施設を探せる

## キタコンDX (東京都帰宅困難者対策オペレーションシステム) をご利用ください



▲一時滞在施設検索画面。

▲移動経路の案内画面。

### キタコンDX

キタコンDXをLINEに友達登録すると、発災時に、都内の現在地から一時滞在施設(3日ほど滞在可能な施設)を探ることができます。

#### 友達登録方法

- ▶ 下記の二次元コードを読み取る
- ▶ 友達検索ID (@157tduh) から検索



▲友達登録はこちらから。



▲防サイくん。

一時滞在施設には、都立施設などがあります(被災状況によって開設できないこともあります)。



▲都庁「一時滞在施設などの情報」。

キタコンDXを登録していない方開設中の一時滞在施設を自分で探し、到着後は紙の申請書で入館受付。

## キタコンDXを登録した方

スマートフォンで簡単に、現在地周辺で開設中の一時滞在施設と移動経路を検索。到着後にオンラインで手続きが可能。

# 災害時の断水に備えましょう

## 災害時給水ステーション

災害等により断水した際に、災害給水ステーションで水を配ります。

水を入れる清潔な容器(給水袋、ポリタンク等)を持ってきてください。



このマークが目印です



◀中給水所での給水の様子。

### 東京都水道局アプリで給水所などをかんたん確認



◀ iOS用。



◀ Android用。

## 自宅での備え(水道水のくみ置き)

くみ置きした水道水は、生活用水として使うことができます。くみ置きする時は、下記の3つを意識しましょう。

### ポイント

- ①ふたのできる容器に口元まで  
清潔でふたのできる容器に、できるだけ空気に触れないように口元までいっぱい水道水を入れます。
- ②1人あたり1日3リットル  
この量を目安に、最低3日分をくみ置きます。
- ③常温で3日間、冷蔵庫で10日間  
水道水に含まれる塩素の消毒効果は、直射日光を避けた常温で3日、冷蔵庫で保存すれば10日程度持続します。



持=持ち物 印=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

### 4月～6月 試行実施 窓口の受付時間を変更します

行政

①全窓口の受付時間を短縮します(試行実施)  
行政サービスの品質向上と職員の働き方改革の推進のため、ご理解・ご協力をお願いします。詳細は、3月20日号に掲載します。  
期 4月1日(水)～6月30日(火)各日午前9時～午後4時30分  
※開庁時間・電話対応時間は、従来どおり午前8時30分～午後5時です。  
問 職員課人事・人材育成係または総務課庶務管財係

②下記の期間、市民課の転入・転出手続き等の受付時間を短縮します  
届け出の審査として行う他機関との連絡を当日中に完了できるよう、混雑期の受付時間を短縮します。  
▶3月2日～31日(火):各日午前8時30分～午後4時  
▶4月1日(水)～5月8日(金):各日午前9時～午後4時  
▶5月11日(月)～6月30日(火):①の全窓口の受付時間と同様  
問 市民課市民係 電 576-2117

窓口の受付時間(土・日曜・祝日除く)

期間	午前8時30分	9時	午後4時	4時30分
3月2日～31日(火)		市民係窓口のみ(他の窓口は午前8時30分～午後5時)		
4月1日(水)～5月8日(金)		市民係以外の窓口		
		市民係窓口		
5月11日(月)～6月30日(火)		市民係含む全窓口		

### 3月～4月 市民課窓口のご案内

行政 市民課市民係 電 576-2117

下記の場合は、市民課以外の窓口もご利用ください  
3月～4月は、市民課窓口が大変混雑します。  
▶戸籍証明書・住民票の写し等、印鑑証明書の交付:国立駅南口くにたち・こくぶんじ市民プラザ、北市民プラザの各窓口  
▶転出の届出:マイナポータル(オンライン)  
▶各証明書等の取得:マルチコピー機があるコンビニ(6月30日(火)まで、手数料が10円です。詳細は、市HPをご覧ください) ▲市HP。  
土曜開庁日・臨時窓口をご利用ください  
日 ▶土曜開庁:3月14日(土) ▶臨時窓口:28日(土)各日午前9時～午後4時  
取扱業務 引っ越し(転入・転出・転居)の届出、戸籍証明書・住民票の写し等の交付、印鑑登録および証明書の交付、マイナンバーカードの交付など  
※地番確認ができない家屋への引っ越し、住民票・戸籍証明書の広域交付発行など、他機関・部署への確認が必要な手続きはできません。

### 執務室が移動しました

行政 総務課庶務管財係または福祉総務課地域福祉推進係

3月より、福祉総務課地域福祉推進係の執務室が1階から3階に移動しています。  
移動前 市役所1階 西側市民ロビー内  
移動後 市役所3階 第4会議室内

3階(本庁舎)

### 行政インフォメーション

税・年金

国民年金の第1号被保険者の方へ 産前産後国民年金保険料免除制度をご存じですか

国民年金被保険者で次の対象者は、届出により産前産後の期間、国民年金保険料が免除されます。国民年金保険料は納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。  
対 国民年金第1号被保険者(自営業者、学生、無職の方等)で平成31年2月1日以降に出産したまたは出産予定の方  
※妊娠85日以上の出産が対象です(死産、流産、早産を含む)。  
※国民年金に任意加入中、厚生年金、共済年金に加入中、厚生年金、共済年金に加入中の方に扶養されている配偶者は対象外です。  
免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)  
届出 出産予定日の6カ月前から問まで郵送または窓口にて(出産後も可)  
※マイナンバーカードがあれば、マイナポータルから申請できます。  
持 年金手帳・基礎年金番号通知書など基礎年金番号がわかる書類、本人確認ができる書類(マイナンバーカード等)と、以下のいずれかの書類  
▶届出が出産前:母子健康手帳など出産予定日が記載されている書類  
▶届出が出産後:被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日と親子関係を明らかにできる書類  
※写真付きの本人確認書類がない場合は問までお問い合わせください。  
問 ▶立川年金事務所 電 523-0352  
▶保険年金課国民年金係

### 市役所で、作成済みの確定申告書を仮受付中

確定申告書に関する質問は、立川税務署 電 523-1181にお問い合わせください。市役所ではお答えできません。  
3月17日(火)以降に確定申告をした場合、市民税・都民税・森林環境税の賦課計算が遅れ、当初の納税通知に反映できない場合があります。この場合、7月以降の通知で反映します。  
期 3月16日(月)まで(土・日曜日を除く)。ただし、3月14日(土)は受付  
場・問 課税課市民税係 電 576-2113

### 4月1日(水)より山梨中央銀行での公金収納の取り扱いを終了します

山梨中央銀行が国立市の収納代理金融機関でなくなることで、山梨中央銀行での国立市の公金収納の取り扱いはできなくなります(地方税統一二次元コード[eL-QR]が印字された納付書を除く)。  
市税等の納付は、他の金融機関をご利用ください。  
問 会計課出納係

### 国立市健康増進計画審議会より答申書が提出されました

国立市健康増進計画審議会では、市長からの諮問により「第3次国立市健康増進計画」について5回にわたる審議を行い、答申を取りまとめました。2月9日に齋場直美会長から濱崎真也市長に答申書が提出されました。  
審議会委員の皆さん。

市では、本答申を踏まえ、「第3次国立市健康増進計画」を策定します。  
問 保健センター 電 572-6111

### 国立市保育審議会より答申書が提出されました

2月17日に国立市保育審議会より、「国立市保育審議会答申」が濱崎真也市長に提出されました。答申は、「審議会にて確認した客観的事項の概要」「矢川保育園民営化の評価検証について」および「保育整備計画の今後の方向性及び2園目以降の民営化園に付加する機能について」で構成されています。  
答申の内容は、市HPに掲載しています。  
問 保育幼児教育推進課保育・幼稚園係 電 576-2427

### 国立駅南口駅前広場デザインイメージ説明会

国立駅南口駅前広場整備に関する設計のデザインイメージについて説明します。  
日 3月29日(日)午後2時30分～4時30分(開場:2時)  
場 市役所3階 第1・2会議室  
定 70名程度  
申 不要  
問 国立駅周辺整備課国立駅周辺整備担当

◀計画イメージ(案)。

### 募集 会計年度任用職員等

詳細は、市HPをご覧ください

▶相談支援・見守り訪問業務等(高齢者支援課地域包括支援センター)など

### くに Pay くにPayマネー・ポイントの使用期限をご確認ください

chicaアプリ内の「内訳」(右図)から、使用期限を確認できます。  
3月31日(火)に失効するポイントもありますので、『くに Pay』取扱加盟店で計画的にご使用ください。  
※有効期限を超過したマネー・ポイントは、再発行などの対応はできません。  
第1回デジタルスタンプラリー開催中  
詳細は、市報2月20日号またはくに Pay 専用サイトをご覧ください。

くに Pay 専用サイト▶

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=費用



# レアタンポポをさがせ! くにたちタンポポしらべ にご参加ください



私たちの身近な植物であるタンポポ。市内では大きく分けて、在来種と外来種が2種類ずつ確認されていることはご存じですか？

近年、外来種の分布拡大や在来種との交雑によって、在来タンポポの数が減っていると言われていたようですが、市内ではまだ情報が足りません。特にシロバナタンポポは、市内で見かけるのは非常にレア。ぜひ、情報をお寄せください。詳細は、市HPをご覧ください。

**参加方法** 市内で見つけたタンポポの花の裏側や種の写真を、報告フォームに投稿(通年)

環境政策課花と緑と水の係

## 市内で見られるタンポポの見分け方

花の裏側(総苞片)が反り返る



外来種

▲セイヨウタンポポ  
または雑種タンポポ。



外来種

▲アカミタンポポ  
(種が赤い)。



在来種

▲シロバナタンポポ  
(花が白い)。

花の裏側が密着



在来種

▲カントウタンポポ。



## くらし

環境

### 令和8年度くにたちごみの分け方・出し方カレンダーを全戸配布中

カレンダーが3月20日(金)までに届いていない場合は、**☎**までご連絡ください。

**☎**ごみ減量課清掃係 **☎**576-2119

### ママ下湧水公園の「ピオトープ」を一緒に元気にしませんか



青柳崖線下のママ下湧水は、ハケの樹林と湧き水、湿地で構成された自然豊かな公園です。

当日の作業は、普段から維持管理をしている、「ママ下湧水公園の会」が主導して行います。ママ下ならではの貴重な生き物の話や、自然を生かした維持管理の方法などを聞くことができます。

湧き水の流れはきれいでハケ下はポカポカ。作業の後は温かく美味しい軽食を用意します。ぜひ、ご参加ください。

**内** 湿地内の泥上げ作業と、剪定した枝を使用したバイオネストづくり

**日** 3月29日(日)午前9時~正午

**定** 15名(申込先着順)

**費** 200円(当日集金)

**持** 汚れても良い服装、軍手、飲み物、長靴(膝くらいまでが望ましい)、お

椀・お箸(軽食用)

**申** 3月25日(水)午後5時までに、申込フォームより

**☎**環境政策課花と緑と水の係

### クリーン多摩川国立のついで清掃活動(雨天中止)



多くの市民の「憩いの場」となっている自然豊かな多摩川に、空き缶やペットボトル、粗大ごみなどの「ごみ」が捨てられ、環境問題が生じています。そこで、多摩川の豊かな自然や景観を守るために、市内の各団体が協力し、多摩川河川敷公園を清掃しています。団体に限らず個人での参加もできます。当日は、自然観察会(野鳥観察)と手づくりうどん昼食会も行います。

**日** 3月15日(日)▶自然観察会(野鳥観察):午前8時30分~9時40分▶清掃活動:10時~正午▶手づくりうどん昼食会:清掃活動終了後

**場** 多摩川河川敷公園

※清掃活動の範囲は、石田大橋~上流の野球場付近です。



▲うどんづくりの様子。

**持** 食器(大きめの丼)・お箸

※清掃用具は、主催者が用意します。

**申** 不要

**主** 催 クリーン多摩川国立実行委員会

**後** 援 国立市美化推進協議会等

**☎**ごみ減量課清掃係 **☎**576-2119

## 募集

### 消防団員として一緒に活動してみませんか? 国立市消防団女性団員



消防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安心安全を守る活動をしています。

**内** 各種訓練への参加のほか、救命講習会での指導、広報活動、定期的な市内巡回警戒活動など

**対** 市内在住・在勤で18歳以上の健康な方

**募** 若干名

**申**・**☎** 防災安全課防災・消防係まで電話

### 児童等が安心して登下校 通学路見守りボランティアに登録しませんか



小学生の登下校時、都合の良い時間帯に見守りをします。

**申** お住まいの小学校区の学校に「通学路見守りボランティア」登録の申し出をしてください。

※ボランティア保険に加入します(保険料は市にて負担)。

**☎**教育総務課学務保健係

農

### 令和8年度国立市援農ボランティア養成講座



市では、一定の農作業経験を経て、市内農家の支え手となる援農ボランティアの育成を推進しています。農作業経験のない方や、平日が忙しい社会人の方も大歓迎です。興味のある方は、**☎**までお問い合わせください。

**内**▶中央研修:4回(東京都農林水産振興財団(立川市)にて実施)

▶地域研修:2時間程度の作業を10回以上(市内受け入れ農家にて実施)

※一定の出席数を満たした方を、国立市援農ボランティアとして認定登録します(過去実績84名)。

**期** 4月~11月(各講座は平日または休日を組み合わせる実施予定)

※4月上旬に、市役所で受け入れ農家を交えたキックオフ説明会を実施予定です。

**対** 原則18歳以上で、本講座終了後も、引き続き援農ボランティアとして地域で活動できる方(市外の方も可)

**定** 10名程度(申込多数時抽選)

**費** 交通費等の実費負担あり

**申** 3月27日(金)までに、申込フォームより

**☎**南部地域まちづくり課農業振興係



4月23日は「子ども読書の日!」

## こどもブックフェスくにたち 2026

この春は **図書館** へ行こう!



※いずれのイベントも費用無料、未就学児は保護者同伴です。



### 北市民プラザ図書館

「おひざにだっこスペシャル」

**日** 4月6日(月)午前10時30分~11時

**師** 絵本の読み聞かせボランティア

**対** 0歳~2歳

**定** 20名(当日先着順)

**申** 不要



「バルーン(風船)でイヌを作ろう!」

**日** 4月6日(月)午後3時~4時

**師** くにたちバルーンアートyou・遊

**対** 小学生

**定** 10名(申込先着順)

**申** 3月23日(月)午前10時から、**☎**まで電話または窓口まで

〈共通事項〉

**場** 北市民プラザ 会議室

**☎**北市民プラザ図書館 **☎**580-7220



### 南市民プラザ分室

「春がいっぱい! えほんのじかんスペシャル」

春にぴったりの、絵本の読み聞かせやペーパーアート等を行います。

**日** 3月29日(日)午後2時~2時30分

**対** 2歳~**定** 30名(当日先着順) **申** 不要

**場**・**☎**南市民プラザ分室 **☎**580-7216

### 谷保東分室

「へんしんカードをつくろう」

一度閉じてから開くと、出てくる絵が変身する! 不思議なカードを作ります。

**日** 3月25日(水)・27日(金)午後2時15分~4時 **対** 4歳~**申** 不要

**☎**谷保東分室 **☎**580-7214

### 東分室

「POPで紹介! ぼくのわたしの好きな本を読んでみて!」

自分の好きな本をおすすめするPOPを書いて、みんなに紹介しよう!

**期** 3月25日(水)~4月19日(日)開館時 **申** 不要

**場**・**☎**東分室 **☎**580-7219

持=持ち物 印=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 FAX=ファクス HP=ホームページ

### 子ども・教育

**就学支援**  
小中学校の学用品費等を支援します



詳細は、市HPまたは市立小中学校にて配布する「令和8年度就学援助受付のお知らせ」をご確認ください。  
市内在住で、小中学校(私立・国公立問わず)に通うお子さんの保護者のうち、教育費の支援が必要で、世帯の所得合計が一定基準に満たない方  
申請 次のお子さんがいる場合は、4月1日(水)～30日(水)に、問まで直接、

郵送または申請フォームより  
▶4月に小学1年生になる(入学前準備金を申請したお子さんを除く)  
▶4月に小学4年生または中学1年生になる  
▶今まで申請したことがない  
問教育総務課学務保健係

**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直します  
おもちゃ病院  
日3月21日(土)午後1時～3時  
¥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。  
場・問西児童館 電575-3060  
※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。

**ここすきひろばのイベント**  
問矢川プラスここすきひろば 電505-6552

申込等の詳細は、問のHPをご確認ください。  
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3月24日(火)午後1時30分～3時

市内在住、在住予定の妊娠中の方  
多胎児家庭を応援します! プレママ、プレパパや先輩ふたごママ、パパ大歓迎。ゆっくりおしゃべりしませんか。ふたご交流会

日3月27日(金)午前10時30分～11時30分

同じ月齢の親子で楽しく過ごして子育て仲間をつくりませんか? 月齢グループづくり

日4月10日(金)・20日(月)午前10時30分～11時30分

問令和7年11月生まれの親子

### 健康・福祉

4月1日(水)から  
高齢者肺炎球菌定期予防接種が変わります



使用するワクチンがニューモバックスNPから、より予防効果が持続するプレベナー20に変わります。ワクチンの変更による自己負担額の変更はありません。  
既に接種券が届いている方も、4

月1日(水)以降に接種する場合は、新ワクチンでの接種となります。  
問現在65歳または接種当日に満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能または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り、そのしょうがいにより1級の身体障害者手帳を有し、接種を希望する方

自己負担額 5,000円(変更なし)  
変更点  
使用するワクチン 沈降20価肺炎球菌

結合型ワクチン・プレベナー20  
※肺炎球菌のタイプのカバー範囲は狭くなりますが、効果はより持続すると言われています。  
問保健センター 電572-6111

未だ血液は、人工的に造ることができません  
献血にご協力をお願いします

市民の皆さんのご協力をよろしく  
お願いします。  
日3月12日(木)午前9時30分～11時

45分、午後1時～3時45分  
場市役所1階 正面玄関付近  
主催東京都赤十字血液センター  
※国立市赤十字奉仕団が案内などを行います。  
※全血献血のみの実施です(400ml献血にご協力をお願いします)。  
問福祉総務課地域福祉推進係



## 3月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止! 東京キャンペーン

問東京都保健医療局保健政策部健康推進課 自殺総合対策担当 電03-5320-4310

毎年2,000名近い都民が自殺で亡くなり、特に10歳～20歳代の自殺が深刻な状況が続いています。自殺は、多くが防ぐことのできる社会的な問題とされています。東京都では、毎年3月と9月に「自殺防止! 東京キャンペーン」を実施しています。

**特別相談(いずれも相談無料)**  
3月のキャンペーンにあわせ、各相談窓口の時間延長等を行います。  
※フリーダイヤル以外の相談先は、通話料・通信料がかかります。  
※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

- その他の相談**
- 日 毎日午後3時～10時30分  
実施機関 東京都(NPO法人メンタルケア協議会)
  - 日 ▶電話相談: 毎週月～金曜日午後2時～6時、毎週日曜日午後1時～5時(土曜・祝日除く)  
▶メール相談: 毎日(おおむね1週間以内に返信)  
実施機関 東京都(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)
  - SNS相談(相談ほっとLINE@東京)
  - とうきょう自死遺族総合支援窓口

東京都こころといのちのほっとナビ ～ここナビ～  
こころの不安や家族間の悩みなどに関し、お住まいの地域に応じた相談窓口を検索できるホームページを開設しています。  
▶匿名・無料での相談や、休日・夜間に相談できる窓口の検索  
▶チャット形式でモヤモヤとした気持ちや考えを整理し、こころを整えるAIツール「こころコンディショナーplus」  
▲ここナビ。

こころといのちの講演会  
なぜOD(オーバードーズ)やリストカットをしてしまうのか  
～身近な人に知ってほしい“こころ”のサイン～  
日3月14日(土)午前10時30分～正午  
場 Zoomにてライブ配信  
師 松本 俊彦氏(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 薬物依存研究部 部長/精神科医)  
¥無料  
申 3月9日(月)までに、右記HPの申込フォームより(定員超過のため、現在はアーカイブ動画視聴の希望申込のみ受付中)  
▲こころといのちの講演会HP。

窓口	電話番号	特別相談期間	(参考)通常相談	実施機関
フリーダイヤル特別相談	☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090 ※通常相談期間は、☎03-5286-9090のみ。	3月1日～7日(土) 各日午後8時～翌午前2時30分 ※3日は午後10時30分から、4日は午後5時から	毎日午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から	NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話一	☎03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日 および祝日 各日正午～午後8時(第3・4・5日曜日は除く)	毎週火・水・金・土曜日 各日正午～午後8時	NPO法人有終支援いのちの山彦電話
(全国)自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	3月10日(火)～16日(月) 各日午前8時～翌午前8時	▶毎月10日午前8時～翌午前8時 ▶その他各日午後4時～9時	(一社)日本いのちの電話連盟
(東京)東京いのちの電話	☎03-3264-4343	毎日24時間		(社福)いのちの電話
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	☎0570-087478	3月27日(金)～31日(火) 各日24時間	毎日正午～翌午前5時30分	東京都(NPO法人メンタルケア協議会)
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	3月3日～7日(土) 各日午前11時～午後5時	毎週火・木・土曜日 各日午前11時～午後5時	NPO法人グリーンケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	3月9日(月)～11日(水) 各日正午～午後5時	毎週木・日曜日 各日正午～午後6時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター
多重債務110番	☎03-3235-1155	3月2日・3日 各日午前9時～午後5時	毎週月～土曜日 各日午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター

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



# 保存版 がん〈一次〉検診 実施予定表 5月～10月分

## ＜注意事項＞

- ▶ 受診日時で国立市民の方が対象です。
  - ▶ 令和8年度より、がん検診の受診期間は5月～令和9年2月となります。
  - ▶ **子宮頸がん検診**: 対 20歳以上の女性で、西暦偶数年生まれの方。詳細は、4月の市報にてお知らせします。
  - ▶ **胃、肺、大腸がん検診**: 1年に1回受診可能。前年度に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**: 対 2年に1回、前年度未受診の方。授乳中の方は受診できません。
  - ▶ **胃内視鏡検診**: 対 2年に1回、前年度未受診の方。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、前回の検診で精密検査となり、未受診の方は、**問**までお問い合わせください。  
 ※市のがん検診を受診して精密検査が必要と判断された場合は、精密検査を受診することを前提にお申し込みください。  
 ※職場などで受診の機会がある方は、ご遠慮ください。

※記号の「ア」～「カ」は締切日からおおむね10日後に日時決定通知書を郵送します。  
 ※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人には、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。

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 ※ <b>胃がん検診の対象者は75歳未満</b> です。	各日最大8名 ※日により異なる。	5月分	5月1日(金)～30日(土)	3月4日～4月2日(木)	無料  ▶ <b>立川北口健診館の検診時間</b> <b>胃がんあり</b> ▶ 男性:午前8時～ ▶ 女性:午前8時15分～ <b>胃がんなし</b> ▶ 男性・女性とも午後2時～ ※日曜・祝日を除く。 ※立川北口健診館の問診は全てWEB上で行います。 ▶ <b>胃がん</b> : バリウムを飲みX線検査 ▶ <b>肺がん</b> : 2方向からの胸部X線検査 ※国の指針により、令和8年度から喀痰検査は廃止しました。 ▶ <b>大腸がん</b> : 便潜血2日法 ▶ <b>乳がん</b> : 視触診とマンモグラフィ ※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。 ※お子さんと来る場合は、申込時にご相談ください。
肺がん	イ				6月分	6月1日(月)～30日(火)	4月3日(金)～5月7日(木)	
胃がん・肺がん	ウ				7月分	7月1日(火)～31日(金)	5月8日(金)～6月2日(火)	
胃がん・大腸がん	エ				8月分	8月1日(土)～31日(月)	6月3日(火)～7月2日(木)	
肺がん・大腸がん	オ				9月分	9月1日(火)～30日(水)	7月3日(金)～8月3日(月)	
胃がん・肺がん・大腸がん	カ				10月分	10月1日(木)～31日(土)	8月4日(火)～9月1日(火)	
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	6月20日(土)	4月3日(金)～5月7日(木)	2,000円	無料
胃がん	ク				9月5日(土)	7月3日(金)～8月3日(月)		
肺がん	ケ		40歳以上	70名	7月11日(土)	5月8日(金)～6月2日(火)	無料	
胃がん・肺がん	コ				10月24日(土)	8月4日(火)～9月1日(火)		
胃がん・大腸がん	サ							
肺がん・大腸がん	シ							
胃がん・肺がん・大腸がん	ス							

個別の医療機関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	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	5月1日(金)～ 令和9年2月27日(土)	令和9年2月1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			無料
胃がん(胃内視鏡検診)	タ		50歳以上		定員に達し次第申込終了	3,000円

## 申5つのがん検診共通

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郵送
- ②電話で必要事項を伝えて申込
- ③市**問**の「がん検診」のページにある申込フォームより

## 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) ☎ 574-3930



▲市**問**。

## 【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。



市で実施しているがん検診は、死亡するリスクを減らせることが科学的に証明されています。がん検診は、推奨される条件を守って受診することで、**メリットがデメリットを上回る**ことが科学的に証明されています。  
 (参考: 国立研究開発法人国立がん研究センター(がん情報サービス「がん検診について」))

## がん検診のメリット & デメリット

メリ  
ット

- ▶ 症状がない状態でがんを見つけ、早期治療ができるため、死亡するリスクを減らすことができます。
- ▶ 初期のがんであれば、身体に負担の少ない治療で済ませることができます。
- ▶ 将来がんになる可能性のある前段階の病変(ポリープなど)を発見し、治療することでがんの発病を防げる場合があります。
- ▶ 定期的な検診で「異常なし」と判断されることで、安心して日常生活を送ることができます。

デ  
メリ  
ット

- ▶ がんが100%見つかるわけではありません。
- ▶ 結果的に不必要な検査につながる可能性があります。
- ▶ 検査によって、身体に負担がかかる可能性があります。

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 FAX=ファクス HP=ホームページ



### 令和7年度 東京大空襲関連企画

問 市長室平和・人権・ダイバーシティ推進係



81年前の3月10日未明、東京の下町を襲った大規模な空襲「東京大空襲」。一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。市は、東京大空襲の惨禍など戦争体験の継承、市民の平和意識の醸成のため、毎年3月にさまざまな企画を実施しています。

#### 絵本「またあしたあそぼうね」パネル展

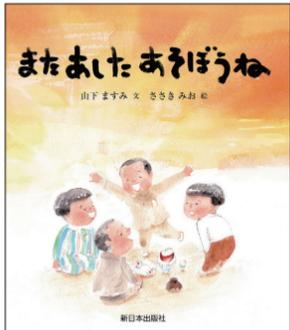
この絵本は、現在、市内に在住する東京大空襲の体験者・二瓶治代さん(被災時は亀戸在住)の体験をもとに描かれています。

戦時中ながらもあった温かな日々、そしてたくさんの命を奪った深夜の空襲。絵と文字と朗読音声を通じて、1945年3月を感じてみませんか。

期・場 3月5日(休)正午～11日(休)午後3時・旧国立駅舎 広間

※展示は、開館日時に準じます。

申 不要



▲絵本「またあしたあそぼうね」。



▲昨年の展示の様子 (©Masumi Yamashita, Mio Sasaki 出版: 新日本出版社)。

#### 二瓶治代さんの体験を受け継いだ伝承者によるお話

日 3月7日(土) ▶ 午後2時～2時45分: 東京大空襲の講話(二瓶治代さんの体験) ▶ 3時～3時45分: 長崎原爆の講話(桂茂之さんの体験)

※各回の伝承者は異なります。

場 公民館 ロビー

申 不要



空襲や被災などの戦争体験について語る伝承者。▶

#### 東京都平和の日 黙とうのお願い

東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、1分間の黙とうを捧げましょう。

日 3月10日(火)午後2時



### イベント・催し

図書館ワークショップ お気に入りの本を大切に  
する方法



図書館の本のように、自分の本に透明なフィルムをかける体験や、ページが破れたときの修理法など、本を長持ちさせる方法を学びます。

日 3月26日(木)午後2時～4時

場 中央図書館 2階 集会室

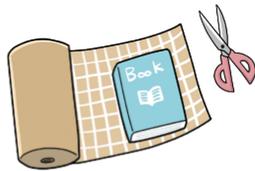
師 塩浦 風太氏(日本ブッカー)

対 中学生～大人の方

定 10名(申込先着順)

持 フィルムをかける本(1冊)

申・問 3月9日(月)午前9時30分より、中央図書館 電 576-0161 まで電話 または窓口にて



驚きのパフォーマンスや心に響く音楽演奏を披露  
ヘブンアーティストIN国立



東京都が実施する審査会に合格したアーティストが集まります。当日のプログラムは、ヘブンアーティストHPをご覧ください。

日 3月22日(日)午前11時～午後4時30分

※雨天決行・荒天中止。

場 旧国立駅舎周辺および東西広場

主催 東京都、ヘブンアーティスト運

営実行委員会、国立市  
問 ヘブンアーティスト運営実行委員会



▲昨年の様子。



### さとのいえ10周年企画 レゴブロックでつくる「未来のやさしい畑」

問 城山さとのいえ  
TEL 505-5190



日本で4名しかいない称号をもつレゴマスターと一緒に、レゴブロックでカラフルな野菜をつくらう!

日 3月28日(土)午前9時30分～午後1時(雨天決行)

※1時間程度のワークショップを複数回実施予定。参加者を各回に振り分けます。

集合場所 城山さとのいえ(駐車場はありません)

対 3歳以上(小学生以下は大人の付き添いが必要です)

定 50名(申込多数時抽選)

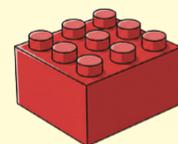
¥ 1,000円(記念のお土産つき)

※付き添いの方は参加費無料。

申 3月19日(休)までに、申込フォームより



▲黒沼 誠氏(吉本興業(株)・ろどりげす)。



レゴブロックの魅力を通じ、  
くにたちの農を体感  
しましょう。



### 地域の情報

スタンプ3つで景品プレゼント! 国立市商工会  
女性部スタンプラリー



国立市商工会女性部加盟店舗にてお買い物500円以上でスタンプ1つもらえます。ぜひ、ご参加ください。

期 3月31日(火)まで(景品が無くなり次第終了)

場 国立市商工会女性部加盟店舗

対 加盟店で買い物をした方

問 国立市商工会 電 575-1000

能力と経験に応じた就業ができます シルバー人材  
センター入会説明会



日 3月16日(月)午前10時～

場 福祉会館3階 小会議室

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(2,000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、問のHPから入会の手続きができます。

問(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! 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 アクアかもめクラブ 電 527-2255(安藤)まで電話

感性豊かなひととき「きりがみ&きりくずアート」お花見を、きりがみアートで思いっきり楽しもう!

日 3月22日(日)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

問 i-ze 電 090-2436-8485(山根)



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 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

# 国立駅開業100周年

(旧国立駅舎創建100年)

今後のイベント予定をチェック!  
国立駅開業100周年記念サイト▶ 




▲国立駅前 (大正15年、郷土文化館所蔵)。

JR国立駅は、大正15(1926)年4月1日に開業し、令和8(2026)年4月1日(水)、開業100周年を迎えます。

国立駅とまちの発展についてしてみると、駅の開業は国立大学町開発の、そして谷保村が国立町・国立市へと変遷していく流れの起点といえる象徴的な出来事であり、100周年はまさに「まちづくりの節目」といえます。

問 旧国立駅舎 TEL 505-6691

**1926** 4月1日 国立駅開業

1925 箱根土地(株)と東京商科大学(現・一橋大学)が覚書を締結

1929 国分寺～立川間の電車運転開始

1951 町制施行・谷保村が国立町となる

1967 市制施行・国立町が国立市となる

2006 国立駅舎を国立市指定有形文化財(建造物)に指定

2018 旧国立駅舎再築工事着工

2020 旧国立駅舎開業

1959 国立駅北口開設

2006 国立駅舎を解体

2010 西国分寺～立川間高架化



国立駅開業100周年  
UNITACHI STATION 100TH ANNIVERSARY  
1926-2026

このころの谷保村は、甲州街道沿いに数百戸の農家が点在するだけでしたが、箱根土地(株)によって、山林であった北部の開発が進みました。「理想の文教都市」をめざし、同年に国立学園小学校の創立と東京高等音楽学院(現・国立音楽大学)の移転、1927(昭和2)年に東京商科大学(現・一橋大学)の移転があり、国立大学町として発展していきました。

## 国立市観光大使コラム 「国立駅」

国立市観光大使 三浦祐太郎さんが語る



4月1日(水)、国立駅は開業100周年を迎えます。私にとってこの駅はただの交通の拠点ではありません。小学生のころ、受験対策で駅近くの学習塾へ毎日のように通っていました。塾が終わって外に出て、ふと国立の駅舎に目をやると「頑張ったね、お疲れさま」と労ってくれているような気がしていました。疲労困憊で幻聴が聞こえていたわけではありません。同じく幼少期、母と一緒に駅周辺で買い物をした帰り道、車で大学通りから富士見通りへ抜ける際に後部座席から見える三角屋根は今でも印象深い景色の1つです。春が近づくと駅舎の軒先にツバメが巣をつくり始め、その成長を見守るのが毎年の楽しみでした。私の思い出の要所要所に「赤い三角屋根の駅舎」が存在しています。街のシンボルとして、そして私の記憶の風景として、ずっとそこにありました(一時的に解体されましたが)。100年の歩みの先に広がる未来。これからも多くの人の人生と交わり、新しい物語を紡いでいくのでしょうか。

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

### 4月4日(土)・10日(金) 各日9時45分～12時

お金のプロが教える10年後に差がつく「かしこいお金のふやし方・まもり方」講座

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、「どうあっても預金しかしてない」「何から始めればいいのか分からない」「そんな人は参加無料の本講座を受講してみませんか? 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、無料の個別相談も開催!

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  
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)  
お申込み お問合せ 03-5339-8210  
(たになか)

主催:新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

### お片付け

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

【商品整理士】商品整理士協定会員 第1524195号 【商品査定士】商品査定士協定会員 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 → 受講料 ¥0!  
(1回 ¥1,500×8回)

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・モレール立川南口徒歩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	4月生	5月生	時間	会場
立川	月曜 4/13	金曜 5/22	A	立川駅南口徒歩4分
新宿	木曜 4/16	火曜 5/19	B	新宿駅西口徒歩5分
銀座	金曜 4/17	水曜 5/20	C	銀座駅C2出口徒歩3分

【主催】彩きもの学院 saikimonojukuin.co.jp ◎着物・帯・長袖袴の貸出有(3,500円まで全8回分ご利用可)  
◎お申込み・詳細は ☎0120-073005まで WEBで24H受付 返送モノ(後集)

### 介護付きホーム

介護付有料老人ホーム

as partners

## アズハイム 国立

2025年11月新築OPEN

資料請求/見学予約  
お問い合わせは、**0120-834-655** アズハイム 検索

受付時間 9:00~18:00 やさしい ちろこ

●交通アクセス/JR中央線[国立]駅 北口より立川バス乗車、「井天通り北」下車 徒歩2分(約115m) ●所在地/東京都国分寺市西町4-23-1 ●事業主体/株式会社アズパートナーズ 東京都千代田区神田駿河台2-2 御茶ノ水百雲ビル11階

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

(国と東京都より)

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

増改築相談員のいるお店 創業 株式会社 芹沢ガラス スタッフ 募集中

窓とガラスの専門店 71年 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 詳細はお問合せください

### 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