

6月20日号(第1417号)

学び挑戦し続けるまち ともに歩み続けるまち つかひ ほくく 培い育み続けるまち 文教都市くにたち

令和8年(2026年)



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。  
☎ 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。



☎ 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。

## 地球にも家計にもやさしいくらしを

市内のCO<sub>2</sub>排出量は、約4割が家庭部門からと最も多く、事業者からの排出と比べても多いことをご存じでしょうか?

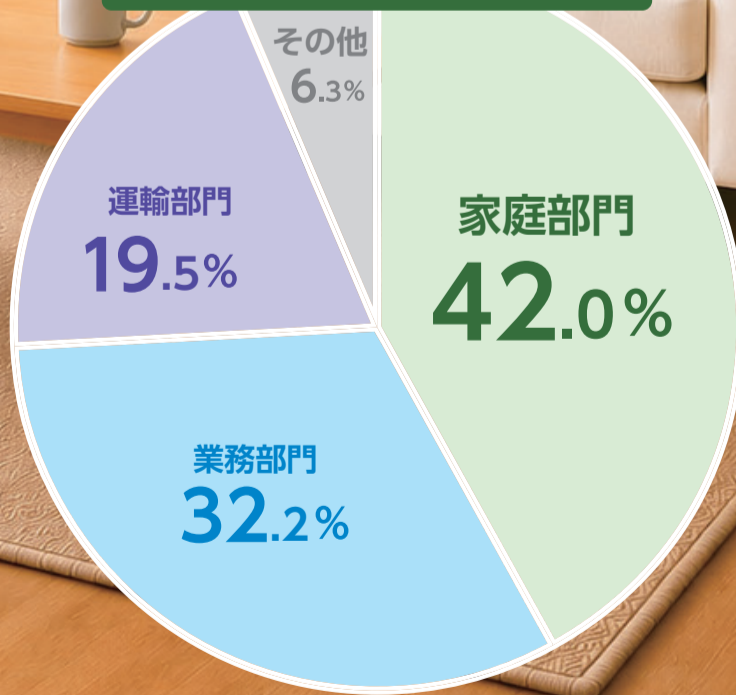
今号では、地球温暖化対策の一環として、夏に向けて家庭で取り組める省エネや、家電の見直しについてご紹介します。

☎ 環境政策課環境政策係

この部屋でできる省エネアクションはどこでしょうか?

詳細は2面へ▶

市内のCO<sub>2</sub>排出量の内訳



出典:多摩地域の温室効果ガス排出量(1990年度~2023年度)(みどり東京・温暖化防止プロジェクト)

4月~9月窓口受付時間変更の試行実施

窓口時間 7月~9月 午前9時~午後4時

※詳細は、5面をご覧ください。

☎ 職員課人事・人材育成係または総務課庶務管財係

6月30日(火)まで

マイナンバーカードをお持ちの方へ  
証明書等取得の手数料、  
コンビニは10円に!

☎ 市民課市民係 ☎ 576-2117



6月30日(火)まで

くらしの応援!  
くにPay増量キャンペーン!

☎ 政策経営課政策経営係



# 地球にも家計にもやさしい省エネ



見つけましたか?  
くらしのなかの  
省エネアクション

**すだれやカーテン  
で日差しをカット**  
強い日差しを和らげ  
て、室温の上昇を防  
ぎます。

**使っていない家電の  
コンセントを抜く**  
待機電力を減らす  
だけで、しっかり  
節電になります。

**LED 照明に取り替える**  
少ない電力で明るく、  
長寿命で長く使えます。

**エアコンのフィルター  
をこまめに掃除**  
冷暖房の効率が向上し、電力の  
消費量が下がります。

あなたの家庭の CO<sub>2</sub> 排出量は何位?  
**うちエコ診断で  
CO<sub>2</sub> 排出量を見る化しよう**  
ライフスタイルに合わせ、効果的に  
CO<sub>2</sub> 排出量を削減できる方法も知ること  
ができます。



▲環境省HP。

※1・2面のイラストは生成AIを利用しています。

## くらしを後押しします 市の補助制度

### 省エネ家電の買い換え

対象機器 LED照明・冷蔵庫・エアコン・高効率給湯器(エコキュート、エコジョーズ、エコフィール、ハイブリッド給湯器)

例 10年前のエアコンと、現在売られている  
省エネエアコンの電気代を比較すると…



購入費用の1/4(上限1万円)

詳しいシミュレ  
ーションはこちら



▲省エネ製品買換  
ナビゲーションしん  
ぎゅうさん(環境省)。

### 太陽光発電の設置



- ▶新築住宅(個人向け): 2.5万円/kw(上限12.5万円)
- ▶既存住宅(個人向け): 2万円/kw(上限10万円)
- ▶分譲マンション: 2万円/kw(上限10万円)

### 燃料電池(エネファーム)・ 蓄電池・太陽熱の利用



一律4万円

### 窓の断熱改修



補助対象経費の  
20%(上限8万円)

屋根、屋上の高  
日射反射率塗  
料(遮熱塗料)  
の塗装



補助対象経費の  
20%(上限4万円)

分譲マンション  
共有部分LED化  
改修工事



補助対象経費の  
20%(上限8万円)

中小企業者向け省エネ診断  
等に基づき導入する設備機  
器(空調、照明、その他各種)

補助対象経費の  
1/3(上限50万円)

条件や、申請方法などの詳細は、  
市HPをご確認ください。  
※各補助は、令和8年度予算に達し次第  
終了します。



▲市HP。


# 未来につながる、くらしの取り組み



## ～6月は環境月間～



▲市HP

現在、地球温暖化により、気温上昇が進行し、異常気象が頻発しています。未来につながる地球温暖化対策として、毎日の省エネに加えエネルギーを「つくる」「ためる」取り組みも広がっています。 

## 地球温暖化や災害対策に、創エネ・蓄エネ \ 電気代の節約にも /

### 創エネって?

自分たちが使うエネルギーを、自分たちでつくることです。



#### 太陽光発電のメリット

- 日中の電力を自家消費することで、毎月の電気代を減らせる
- 余った電気を電力会社に売ることによって、設置費を抑えられる

### 蓄エネって?

創エネでつくったエネルギーを、ためることで、必要なときにエネルギーを使うことができます。




#### 蓄電池のメリット

- 太陽光発電とあわせた設置で、停電時でも照明や冷蔵庫、スマートフォンの充電などに使える
- ためた電気を夜に使用すれば、つくった電気を効率よく使える

## 地球にもやさしい国立市へ

### ゼロカーボンシティに向けた、市の取り組み

市では、2050年に温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」をめざし、地球温暖化対策に取り組んでいます。令和6(2024)年度は、平成25(2013)年度比で温室効果ガス排出量を約22%削減しました。 



2030年までに 2013年度比で60%削減

2050年までに 実質ゼロ

### 北秋田市との森林整備事業

友好交流指定都市である北秋田市と連携・協力し、森林整備により得られたCO<sub>2</sub>吸収量を、秋田県の認証を得て、市のCO<sub>2</sub>排出量と相殺(カーボンオフセット)しています。



### 公共施設の電気使用量を削減

市の温室効果ガス排出量の約6割を占める電気使用量を減らすため、再生可能エネルギー100%電力の導入や、LED化を進めています。



## 環境を身近に学ぼう

### 楽しみながら学べる

#### 環境フェスタ(10月17日(土)開催)

環境に関するさまざまな団体が出展するイベントです。そのなかの1つ「えねこや」では、断熱・気密性の向上などの「省エネ」と、太陽光発電と蓄電池の「創エネ」「蓄エネ」によるエネルギーの自給自足の暮らしを体験できます。  
※環境フェスタの詳細は、今後市HP等にてお知らせします。



自然のエネルギーだけで過ごせるエネルギーの小屋 **えねこや**



### 専門家に相談できる

#### 太陽光発電セミナー(今年度開催予定)

地球温暖化や太陽光発電に関するセミナーを行う予定です。昨年度は小学生向けに実施し、クイズコーナーなどを交えながら親子でできる取り組みをご紹介しました。  
※今年度の詳細は決まり次第、市HPなどでお知らせします。



クイズコーナーの様子



市では、他にも地球温暖化に関して学べるさまざまなイベントを企画しています。最新の情報は、市HPや市報にてお知らせします。皆様のご参加をお待ちしています。

1面のテーマに関連するSDGs



13 気候変動に具体的な対策を

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=費用

### 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で納期内納税・納入にご協力を税金・保険料等の納期こよみ



#### 令和8年度第1回 国立市地域公共交通活性化協議会



日 6月24日(水)午前10時～正午  
場 FSXアリーナ2階 第1・2会議室  
申 不要(傍聴も可能)  
問 道路交通課交通係

#### 環境

令和8年度第1期分資源回収推進奨励金交付申請締切日: 6月29日(月)(必着)



対 資源回収登録団体・業者

#### 注意点

▶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、交付申請書を出す前に問まで提出(提出がない場合は交付ができません)  
▶交付申請書を記入する際は、「内訳欄」と「交付申請額」も記入  
問 ごみ減量課清掃係 問 576-2119

#### 募集

#### 国立市まちづくり審議会 市民委員



内 国立市まちづくり条例に基づきまちづくりに関する事項等を審議  
対 10月1日(木)時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学の方  
募 1名  
任期 10月1日(木)から2年間  
※会議は平日の日中や夜間、年2～6回程度。

報酬 出席1回につき9,100円

申 7月13日(月)(必着)までに、「国立のまちづくりと景観」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を添えて、郵送、メールまたは持参  
※応募時の注意事項等の詳細は、市HPをご覧ください。  
選考結果 9月上旬(予定)までに、応募者全員に郵送で通知  
問 都市計画課指導係 sec\_toshik ei@city.kunitachi.lg.jp

#### 会計年度任用職員

詳細は、市HPをご覧ください



▶公民館事業企画運営等(公民館)

6月中におおむね全世帯への発送が完了予定  
物価高騰対策ギフトカードを順次発送中



詳細は、市報4月5日号・20日号や市HPをご覧ください。

#### 各問い合わせ先

▶ヤマト運輸の宅急便サービス:ヤマト運輸国立市ギフトカードコールセンター 問 03-6834-5561(土・日曜・祝日含む午前9時～午後5時)  
▶ギフトカードの使い方: Visaギフト専用ダイヤル 問 0570-077-096(平日午前9時～午後6時)  
問 物価高騰対応給付推進室 問 508-3614(平日午前9時～午後4時)



### 8月1日(土)から有効の国民健康保険資格確認書等を郵送します

行政

問 保険年金課国民健康保険係 問 576-2124

資格確認書等を、7月中旬ごろに被保険者の世帯宛てに郵送します。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。

対 8月1日時点で70歳以上の被保険者

国民健康保険被保険者の区分	郵送するもの	有効期限	郵便方法
マイナ保険証を持っていない70歳～74歳の方(※1)	資格確認書	令和9年7月31日(土)(※2)	特定記録郵便
マイナ保険証をお持ちの70歳～74歳の方	資格情報通知書		普通郵便

※1 マイナンバーカードを持っていない方も含まれます。  
※2 有効期限前に75歳を迎える方等は、有効期限が異なります。  
※70歳未満の方の資格確認書は原則奇数年の8月に更新となるため、令和8年の更新はありません。

### 富士見台地域重点エリアの公共施設再整備に向けた土地利用に関する市民アンケート募集中

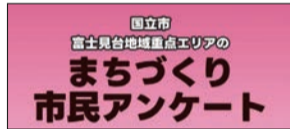
行政

富士見台地域重点エリア(※)では「土地利用」に関する検討がスタートしました。ぜひ、ご意見ください。  
※国立富士見台団地や市役所を中心に公共施設が集積するエリアのこと。

用紙・回収箱設置場所 市役所(3階5番窓口、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、福祉会館

提出方法 7月9日(木)までに、アンケートフォームまたは回収箱より

問 都市計画課富士見台地域まちづくり担当



▲アンケートはこちら。

### 企業誘致制度 土地活用、企業立地しませんか?

行政

問 南部地域まちづくり課企業誘致担当



#### 土地所有者の皆さまへ 企業立地協力金を交付します

所有している土地を事業用地として国立市指定企業に貸すと、固定資産税・都市計画税納税額の最大80%を最長5年間助成金として交付します。

対 制度の活用には、次の要件をすべて満たす必要があります。

- ①国立市指定企業に事業用地または新たに建設した事業用建物を貸す
- ②事業用地または事業用建物が産業誘導地域内にある
- ③面積、投下資産額などの基準を満たす

#### 企業・事業主の皆さまへ まちづくり協力金を交付します

すでに市内に立地している企業も、次の場合に交付の対象となる可能性があります。

- 対 ▶新たに事業施設を設置する
- ▶事業拡大のため敷地内または隣接する土地に事業施設を設置する など

立地を希望している企業、事業用地に関する情報提供などの支援を行っています。ぜひ、ご相談ください。

詳細は、市HPのほか、問の窓口(市役所3階5番)で配布している、右のパンフレットをご覧ください。



### 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



予約受付開始 6月25日(木)午前9時～(電話可) ※事前予約・定員制・無料。

### くにたち男女平等参画ステーション パラソル 問 501-6990



予約受付中 ※事前予約・定員制・無料。

相談名	日時	担当	相談名	日時	担当
法律	1日(水)・15日(水) 午前9時～11時30分	弁護士	登記・法律	9日(水)・23日(水) 午後2時～4時30分	司法書士
	8日(水)・22日(水) 午前9時～午後4時		相続・遺言等書き方	10日(木) 午前9時30分～正午	行政書士
税務	2日(水)・16日(水) 午前9時30分～正午	税理士	交通事故	24日(金) 午前9時30分～正午	弁護士
			労働・年金	16日(水) 午後2時～4時	社会保険労務士
人権	3日(木) 午前10時～正午	人権擁護委員	行政	23日(水) 午前10時～正午	行政相談委員
不動産	10日(木) 午後2時～4時30分	宅地建物取引士	外国人	随時受付	英語・中国語・韓国語ほか

相談名	日時	担当	時間/回
法律相談(離婚、ハラスメントなど)	11日(木)・25日(木) 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(日) 午前10時～正午	キャリアカウンセラー	50分
悩みごと相談	13日(月)・27日(月) 午後1時30分～3時30分	心理カウンセラー	50分
ソグ相談(性的指向、性自認など)	14日(火)午後4時～6時 26日(日)午後2時～4時	専門相談員	50分

※相談の申込・変更の期限は、各相談日の前日(開庁日)の午後4時まで。  
※各種相談はそれぞれ年度内3回まで利用可能。1回30分。 ※人権相談は回数の制限なし、電話での相談可。1回あたり1時間。

市の相談窓口	市への苦情相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	オンズマン予約窓口 問 505-5127	ひとり親家庭	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	子育て支援課子育て支援係 問 576-2105	女性相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時 水・金 午後7時～9時45分 土・日・祝日 午後5時～9時45分	市長室男女平等・女性支援担当 問 576-2111(代)(内線403)	夜間・休日女性相談(電話相談) 問 070-2632-1078
--------	---------	-------------------------	----------------------	--------	-------------------------	-------------------------	------	--	-------------------------------------	---------------------------------

持=持ち物 印=申込、申請方法 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



7月~9月 試行実施

### 窓口の受付時間を変更します

問▶職員課人事・人材育成係(窓口時間短縮・職員の時間外勤務・働き方改革に関すること)  
▶総務課庶務管財係(開庁時間・電話対応に関すること)



### 本庁舎の全窓口の受付時間を短縮します

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、以下の期間で受付時間の短縮を試行実施します。

**期7月1日(水)~9月30日(水):午前9時~午後4時**

※試行実施の結果を検討したうえで、10月以降の本格実施を予定しています。  
※各出先機関や、電話での受付時間・開庁時間(午前8時30分~午後5時)は変わりません。

窓口時間の短縮にあたっては、市民サービスへの影響を最小限にするため、コンビニ交付やオンライン申請の拡充など、DX化の推進を図っていきます。現在利用可能なオンライン申請手続きは、市HPをご覧ください。



市HP

市民サービスへの影響(約9割の方が午前9時~午後4時に来庁していること)を踏まえ、窓口の受付時間の見直しを行います。あわせて、市民の利便性向上と行政運営の効率化を図るための取り組みを推進します。ご理解・ご協力をお願いします。

### 期待される効果

#### 市民サービスの向上

▶政策立案や業務改善の検討時間の確保により、市民サービスの向上を図ります。

#### 職員の働き方改革

▶時間外勤務の削減により、職員のワークライフバランスの改善を図ります。

#### 持続可能な行政運営

▶働き方改革により、人材確保と定着を図ります。  
▶時間外勤務手当と光熱費の削減により、行政コストの削減を図ります。



▲くにニャン。(©国立市観光まちづくり協会)

### 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



市民の皆さんと市長が直接意見を交わし、「くにたち」のこれからをともに考えます。

内 高齢者施策と健康で過ごせるまちづくりについて

日 7月10日(金)午前10時~正午

場 市役所 会議室棟(ぶな)

定 12名程度(初めての方優先)

申 7月3日(金)までに、電話または申込フォームより

※誰でも傍聴できます(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 保健センター 電 572-6111



### 暮らし

生ごみが消える!? 家庭用生ごみ処理容器「ミニ・キエーロ」モニター講習会



参加者でモニターを希望する方には、1世帯につき1台の「ミニ・キエーロ」を無料で差し上げます。

日 6月29日(月)午後2時~3時

場 市役所3階 第5会議室

対 市内在住の方または市内事業者で、ミニ・キエーロを実際に使い、調査票を提出できる方

定 10名(申込先着順)

申 6月22日(月)~26日(金)に、電話または直接

問 生ごみ減量課清掃係 電 576-2119

#### 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)

電 042-505-7313

※通話料がかかります。

問 防災安全課防災・消防係



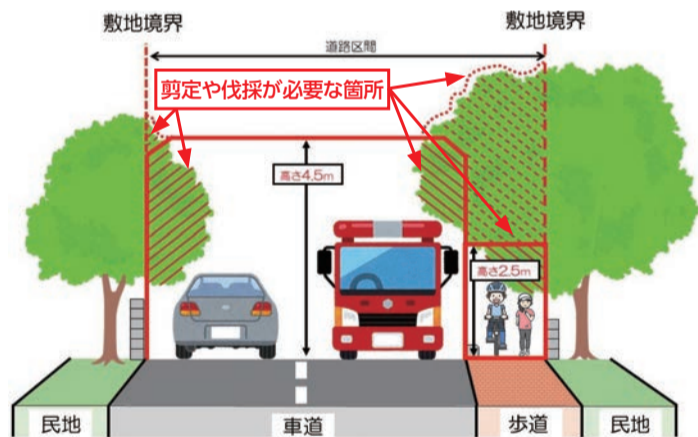
### 道路上にはみ出した枝の剪定をお願いします

問 道路交通課管理係

私有地から道路に樹木や草がはみ出していると、歩行者や自動車の通行に支障を来すだけでなく、見通しが悪くなることから交通事故につながる可能性があります。

私有地からはみ出している樹木等の所有権は土地所有者にあるため、これにより事故や怪我を引き起こした場合は、その土地所有者に賠償責任が発生する場合があります。

安全かつ安心して道路を利用できるよう、定期的な伐採や枝打ち等、適正な管理をお願いします。



## 子どもの健診・子育てイベント

#### 子どもの健診・講座

①乳幼児歯科健康診査・相談: 日 市HP参照 対 1歳前後~未就学児

②歯科予防処置(フッ素塗布): 日 毎週火曜日

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 無料

③楽しくスタート! 離乳食(初期)講座: 日 市HP参照

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)

④育児相談・離乳食フェア・ベビー歯みがきステップ: 日 市HP参照 対 就学前のお子さんと保護者(離乳食フェア・ベビー歯みがきステップは育児相談予約者対象)

⑤7月の乳幼児健康診査: 対象者には個別に通知します。通知書を紛失した方や途中転入の方は、お問い合わせください。

共通事項: 日 ①~③電話④市HPより⑤不要(当日先着順)

問 子育て支援課子ども保健・発達支援係(保健センター内) 電 574-3311



▲市HP

#### 小学生保護者向け「子育てプログラム」1日間コース

お子さんを知ること、褒めること、叱ることなど、それぞれのお子さんへの対応を、講義や活動を通して学びます。お子さんの成長を一緒に見守っていきましょう。

日 7月11日(土)午後1時~4時 対 市内在住の小学生の保護者 定 12名(申込先着順) 保育 3名(要事前申込) 申 6月22日(月)~7月8日(水)に電話

場・問 子育て支援課子ども保健・発達支援係(保健センター内) 電 574-3311

#### ここすきひろばのお知らせ 問 矢川プラスここすきひろば 電 505-6552

抱っこひも講座 身体の負担が少なく、赤ちゃんも心地よい使い方を学びませんか?

日 7月21日(火)午後1時30分~2時20分、2時30分~3時20分

1歳あつまれ! 同学年の親子で子どもの成長を見守りながら遊ぼう

日 7月15日(水)午前10時~11時30分

対 市内在住で、令和6年4月2日~令和7年4月1日生まれの未就園の親子 助産師相談

日 7月29日(水)午後0時45分~4時15分の間で5組(1組30分)



▲問のHP

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

①公立園の副食費・延長保育料  
②学童育成料  
6月分の納期限:6月30日(火)

①保育幼児教育推進課保育・幼稚園係 TEL576-2427

②児童青少年課児童・青少年係

講座・講習

#### キッズ認知症サポーター養成講座

内 認知症の仕組みや、認知症のある方へのかかわり方を学ぶ養成講座

日 7月18日(土)午前10時～11時30分

場 矢川プラス 多目的ルーム

対 市内在住・在学の小中学生

定 20名(申込先着順、保護者同伴可)

申 6月22日(月)より在宅療養相談窓口

TEL569-6213まで電話

高年齢者支援課地域包括支援センター TEL576-2123

### イベント・催し

令和8年度第2回  
グローバルカフェ  
テーマ「世界のお祭り」



一橋大学の留学生と楽しくお話しませんか? 一橋生のインドネシア生活体験談もあります。

日 7月12日(日)午後4時30分～6時30分(予定)

場 cafeここたの(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)

費 100円(お茶・菓子代、当日集金)

申 6月22日(月)から、申込フォームより

児童青少年課児童・青少年係



▲6月に開催したグローバルカフェの様子。

### みんなで思いっきり遊んで楽しもう 児童館の中学年キャンプ

日 8月4日(火)～5日(水)の1泊2日

場 ハゲ岳少年自然の家(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)

費 4,000円(7月15日(水)午後4時30分～の説明会にて集金)

申 7月8日(水)～9日(木)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、6月24日(水)ごろに発行予定の「じどうかんだより7月号」にあります。

※現地での熊の目撃情報により、急遽中止となる可能性があります。

抽選 7月10日(金)午後4時30分から、各児童館にて実施

中央児童館 TEL575-3224

矢川児童館 TEL575-3178  
西児童館 TEL575-3060

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)

東保育園 TEL572-8555

▶水遊び:7月1日(水)

西保育園 TEL576-7217

▶水遊び:7月15日(水)

なかよし保育園 TEL572-8011

▶身体測定・水遊び:7月22日(水)

〈共通事項〉

時間 各日午前9時30分～11時

対 就学前のお子さんと保護者

定 各園5組(申込先着順)

持 飲み物、バスタオル、着替え(水遊び)、母子健康手帳、替えおむつ(身体測定)

申・園 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。



今よりちょっと便利にスマートフォンを使って社会とつながろう

### スマートフォンサロン

高年齢者支援課地域包括支援センター TEL576-2123

スマートフォンの使い方や活用方法などを学び、外出や交流の機会を増やしましょう。

日・場 右表のとおり

対 市内在住の65歳以上の方

費 無料 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

いずれも木曜日午後2時～3時30分

日	テーマ	場
7月23日	基本操作を覚えよう	東福祉館1階 集会室
8月27日	検索機能を使ってみよう	南市民プラザ 会議室
9月24日	検索後にやってみたいあれこれ	北市民プラザ 多目的ホール



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(水)まで

期 7月1日(水)～7日(火)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

費 市民税課税状況等で異なる

問 東京バス協会 TEL03-5308-6950



## 熱中症(特別)警戒アラートを 確認しましょう

保健センター TEL572-6111

天気予報などでよく耳にする「暑さ指数」は、熱中症のなりやすさを示しています。暑さ指数が高く、熱中症の危険性が高いときには、前日や当日に環境省から警戒アラートが発表されます。アラートが発表されているときは不要不急の外出を避け、自身や周囲の方の命を守る行動をとしましょう。

熱中症警戒アラート等と、暑さ指数の情報を、環境省LINEアカウントより受信できます。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。



▲環境省HP。



▲環境省LINE。

熱中症対策の詳細は、市報6月5日号や厚生労働省HPをご覧ください。



厚生労働省HP「熱中症予防のための情報・資料サイト」。

### 暑さ指数(WBGT)とは

熱中症の危険度を判断するための指標

気温、湿度、日射などの要素から算出



特に温度による影響が大きい

暑さ指数33以上の極めて危険な状況が予想されると熱中症警戒アラートが発表される

WBGT	日常生活の指針
危険 31以上	「運動は原則中止」「不要不急の外出を避ける」
嚴重警戒 28-31	「激しい運動は中止」「外出時は炎天下を避ける」

※暑さ指数は「環境省熱中症予防情報サイト」で確認  
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

監修:環境省、気象庁 制作:Yahoo!ニュース

### 熱中症警戒アラート

暑さから、自分の身を守りましょう

都内のいずれかの暑さ指数情報提供地点で、翌日・当日の最高暑さ指数が33以上になることが予想される場合に発表されます。

発表タイミング

前日午後5時および当日午前5時ごろ

### 暑さ指数 熱中症予防の目安

35以上	特別警戒アラート
33以上	警戒アラート
31以上	危険/運動は原則禁止
28以上31未満	嚴重警戒/激しい運動は中止

### 熱中症特別警戒アラート

過去に例のない危険な暑さ等となり、重大な健康被害が生じるおそれがあります

都内すべての暑さ指数情報提供拠点で、翌日の最高暑さ指数が35以上になることが予想される場合に発表されます。

発表タイミング

前日の午後2時ごろ

熱中症警戒アラートが発表されたら積極的な予防行動をとしましょう

- ▶屋内では、エアコン等を適切に使用し、涼しい環境で過ごす
- ▶こまめな休息や水分・塩分補給をする
- ▶高齢者、子ども等は熱中症になりやすいため特に注意し、見守り・声かけをする
- ▶涼しい環境以外では、運動等を中止する

### クーリングシェルターをご利用ください

熱中症特別警戒アラートの発令期間中に、危険な暑さから避難できる場所として指定暑熱避難所施設(クーリングシェルター)を指定の時間開放します。

市役所や公民館、市民プラザなど、市内公共施設では、エアコンが効いた室内で涼めるスペースを用意しています(各施設の開館時間に限る)。

詳細は、東京都熱中症対策ポータルサイト(登録施設は6月末に更新予定)や市HPをご覧ください。



東京都HP。



市HP。

持=持ち物 申=申込、申請方法 問=問い合わせ TEL=電話(市外局番042を省略しています) E=メール FAX=ファクス HP=ホームページ

### 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8年度の市民税が前年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 医療受給者証、健康保険の資格情報がわかる書類(資格情報のお知らせ、資格確認証、マイナンバーカード)を持参のうえ、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8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。

問 しょうがいしゃ支援課 手当・給付係

### 各種検診・相談

問 保健センター TEL 572-6111 (がん検診専用 TEL 505-7030)

がん検診の詳細は、市報3月5日号または市HPをご覧ください。

▶ 胃・肺・大腸がん(8月分)

日 月～土曜日 場 立川北口健診館

申 7月2日(木)までに、市HPより

▶ 子宮頸がん検診

日 ①令和9年2月27日(土)まで②11月28日(土)

場 ①市内の指定医療機関②保健センター

対 20歳以上の西暦偶数年生まれの方

申 ①指定医療機関まで問い合わせ②9月2日(水)～10月6日(火)に申込フォームより

※②で受診する40歳以上の女性で令和7年度に市の乳がん検診を未受診の方は、子宮頸がん検診と乳がん検診を同時に受診することが可能です(申込多数時抽選)。

#### 国立市特定健診・後期高齢者健診

▶ 無料の健診(7月～9月生まれの方対象)

対象の方には受診券を郵送しますので、内容をご確



▲市HP。

認のうえ、受診してください。

▶ 健康・栄養相談

日 7月1日(水)・15日(水)・22日(水)

申 電話

▶ スマートライフ健康相談

日 6月29日(月)、7月6日(月)・14日(火)・24日(金)・26日(日)

対 案内が郵送された方

申 電話

#### 日曜・祝日の応急診療は…

##### 内科

▶ 午前10時～午後4時30分

場 休日診療センター

TEL 576-2341(富士見台3-16-6)

▶ 午後6時～9時

場 国立さくら病院(要電話連絡)

TEL 577-1011(東1-19-10)

##### 歯科

午前10時～午後4時30分

場 さくら休日歯科診療所

TEL 577-0418(富士見台3-16-17)

### イベント・催し

#### 特撮の世界へご招待！ 伝統の特撮技術を学んで、 特撮の撮影現場を体験してみませんか？



内 本物そっくりなミニチュアセットを使って、リアルな映像を生み出す特撮の現場体験

日 7月30日(木) ▶ 午前10時～正午

▶ 午後1時30分～3時30分

場 矢川プラス みんなのホール

対 小学生～高校生(保護者同伴の幼児や大人も可)

定 各回20名(申込先着順、市内在住・在勤・在学の方優先)

申 6月27日(土)午前10時から、申込

フォームより

問 矢川プラス TEL 505-6226

※(株)円谷プロダクション(国立市指定企業)、国立市観光まちづくり協会の協力により実施します。

#### 農 わいわい畑体験 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、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は収穫できないものもあります。

日 7月3日(金)～31日(金)の午後3時30分～4時30分(水・木曜日除く、小雨決行)

※時間内に30分程度の体験を予定。

定 付き添いを含む1回10名程度(申込先着順)

※小学生以下は大人の付き添いが必要です。

料 野菜代100円～(収穫する野菜の種類や数によって変わります)

申 参加希望日の3日前までに、申込フォームより

場 岡城山さとのいえ TEL 505-5190

(駐車不可)



◀夏の夕方は南部地域で野菜収穫。

#### 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1日(水)～6日(月) 開館時間内

場 岡 中央図書館 TEL 576-0161

▶ 北市民プラザ図書館 TEL 580-7220



### 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
- 長時間常温で放置しない



#### ポイント⑥ 残った食品

- 温めなおすときは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



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」。

凡例 内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員 イベント・催し その他のお知らせ 地域の情報  
 募=募集人数 資=資格 費=費用 持=持ち物 申=申込、申請方法 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

# 第38回 くにたち 朝顔市

7月4日(土)・5日(日)  
 午前6時～午後2時(荒天中止)

場 JR国立駅南口  
 大学通り緑地帯  
 (一橋大学正門南側)

市内にある「朝顔の里」で育てられた、色鮮やかな日本朝顔を販売します。日本朝顔は、大輪の花が咲くのが特徴です。

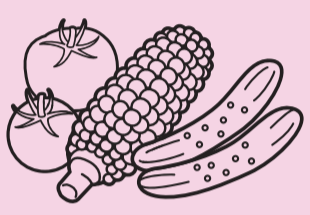
くにたち「朝顔の里」産  
 大輪の日本朝顔

1鉢 2,000円



### 朝顔市開催中のイベント

新鮮! 地元くにたち産の朝採れ野菜販売



朝顔にならぶ夏の風物詩江戸風鈴販売



おいしい・楽しい各種模擬店



※売り切れ時は予定時間前に終了します。  
 ※今年は宅配サービスも実施します(有料)。  
 問 くにたち朝顔市実行委員会(国立市商工会内) TEL 575-1000  
 (担当:まちなちの振興課商工観光係)

### その他のお知らせ

救急車を呼ぶか迷ったら AI機能搭載の東京版救急受診ガイドをご利用ください



気温や湿度が高い時期は救急車の要請が増え、救急車の到着に時間がかかる場合があります。急な病気や怪我で救急車を呼ぶか迷ったときにぜひ、ご利用ください。救急車の適時・適正利用をお願いします。  
 問 立川消防署予防課防火管理係



### 地域の情報

くにたちスタートアップ&チャレンジプロジェクト(くにStar☆)～チャレンジショップ第3期入居者募集～



内 チャレンジショップへの出店準備から出店、出店期間満了後の本格開業準備へのサポート  
 期 10月1日(木)～令和9年5月31日(月)(出退店の準備期間を含め8カ月)  
 場 中1-9-44(店舗面積:40㎡・地上6階建て、出店は1階部分のみ)  
 対 次の①②のいずれかに該当する小売・サービス業の事業者  
 ①今後市内で創業予定または市内で創業5年未満である  
 ②国立市商工会員事業者で新商品の開発、販路拡大または商品のテスト

マーケティングに挑戦する意思がある  
 月額:49,500円(消費税・商店会費含む)▶水道光熱費:実費負担(出店後、毎月の使用料に基づき請求)  
 詳細は、問のHPをご覧ください。  
 問 国立市商工会 TEL 575-1000(平日 午前9時～正午、午後1時～5時30分)

### 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。

国立ときわ会旧駅舎ミニコンサート  
 初夏の夕べに「群青、さらば青春、夏は来ぬ」などをお楽しみください。  
 日 7月12日(日)午後4時～4時30分

場 旧国立駅舎 無料 不要  
 混声合唱団国立ときわ会  
 TEL 090-2563-7919(一法師)

まほろばマルシェ・しょうがいのある方の創作品や珈琲、ホットドック等の販売。ワークショップも開催

日 6月27日(土)午前11時～午後3時  
 場 ワークオアシスアレーズまほろば(谷保5019-7) 不要  
 問 (一社)一粒福祉会 TEL 505-7514



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

か し じょうみゃくりゅう  
**下肢静脈瘤治療**  
 立川静脈瘤クリニック  
 院長 清水 義夫  
 無料 静脈瘤検査 日程限定  
 超音波エコーによる検査 ※保険外検査  
 (●足の血管チェック ●下肢静脈瘤チェック)  
 ※治療が必要な場合、カテーテル治療、下肢静脈瘤血管内焼灼術(保険適用)などを行います。  
 TEL 042-595-9550  
 東京都立川市柴崎町2-1-4五光ビル2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  
 合同会社レイ

「音楽のある毎日」はじめませんか?  
 お子さまも 大人の方も シニアの方も誰もが気軽に楽しめるバラエティ豊かなコース・レッスン  
 あなたの「したい」がきっと見つかります!  
 ピアノ ヴァイオリン トランペット ギター マリンバ ドラム etc.  
 音楽のある毎日 国立センター 西園分寺センター  
 宮地楽器 MIYAZI MUSIC 1917 ☎042-505-5656 ☎042-313-8400

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!  
 増改築相談員がいるお店 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 会社  
 TEL 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

もしもの時 後悔しないよう  
 元気なうちに 葬儀のご相談を  
 LINEで簡単事前相談  
 相談無料 匿名OK  
 お気軽にご相談ください  
 TEL 0120-136-841  
 多摩中央葬祭株式会社/国立市青柳3-18-11

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  
 TEL 042-575-0020 国立市西1-18-22  
 東京都公安委員会 308879504859