



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4月1日現在	対前月比
男	36,768人	30人増
女	39,048人	46人増
計	75,816人	76人増
世帯数	39,424世帯	196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。



リレーマラソン



ふれあい
スポーツ体験

LINK Kunitachi 2024

2024-05-12(日)

JR国立駅南口 大学通りにて開催

歩行者天国 午前9時30分～午後4時



ミュージックアンド
DANCE STAGE



出店ゾーン



市のメインストリートである大学通りで、今年もさまざまなスポーツが楽しめる参加型イベント「LINKくにたち」を開催します。各種プログラムへのチャレンジを通して、「人と人」「人とまち」がひとつにつながる祭典です。当日は、大学通りを広場として開放しますので、皆さま思い思いの1日をお楽しみください！
※雨天時は、リレーマラソン・出店ゾーンのみ開催します。また、荒天時は主催者の判断で中止する場合があります。

詳細は
こちらを
ご覧ください



1面のテーマに
関連するSDGs



各イベントの詳細・会場地図は2面をご覧ください。

協力団体

国立市教育委員会、(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団、国立市観光まちづくり協会、国立市商工会、国立市商業協同組合、国立駅前大学通り商店会、(公社)立川青年会議所、国立市体育協会、東京都多摩障害者スポーツセンター、東京女子体育大学・東京女子体育短期大学、くにたちエール、くにたちキッズダンス連盟、国立市医師会、立川国立地区交通安全協会、(社)L.L.L.、ポールdeウォーク実行委員会、一橋大学一橋祭運営委員会、一橋大学KODAIRA祭実行委員会、一橋大学ア式蹴球部、一橋大学男子ラクロス部、一橋オルスポ、一橋大学盆踊りサークル昇舞

開催時間中の注意

※当日午前9時30分～午後4時、大学通り(JR国立駅南口ロータリー南側～桐朋学園交差点の区間)が車両通行止め(自転車を除く)となりますので、迂回をお願いします。旭通り・富士見通り・国立駅ロータリーは通行できます。
※通行止めの時間帯は、大学通りへ向かう道の一方通行が解除されます。現地の警備員の指示に従ってください。
※大学通り緑地帯の無料駐輪場は、5月10日(金)～14日(火)の間、一部使用できません。ご協力をお願いします。

主催

LINKくにたち2024
実行委員会、国立市

間

LINKくにたち2024
実行委員会事務局
(まちの振興課商工観光係内)

凡例

内=内容

期=期間

日=日時

場=場所

師=講師

対=対象

定=定員

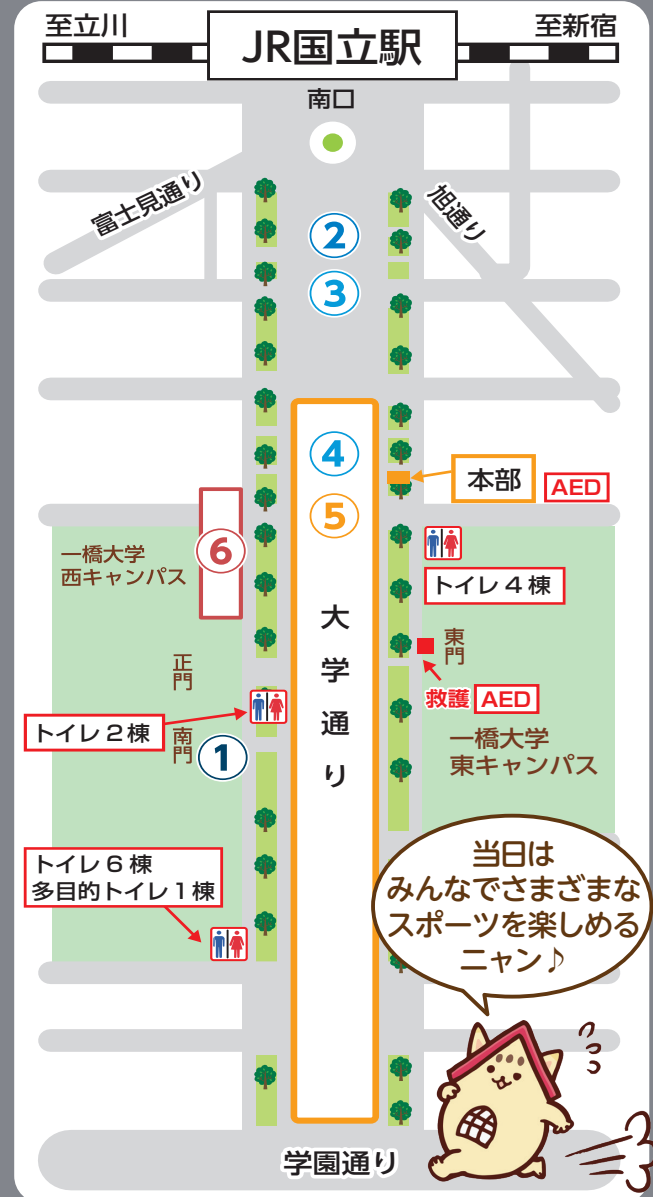
募=募集人数

資=資格

¥=費用

LINKくにたち2024 各イベントの詳細・会場地図

※内容・時間は予告なく変更することがあります。



ラジオ体操

時間 午前10時～ 場 会場全体

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学とダンスチームLOCK★SHOWによるラジオ体操

①舞台 Dance & Music

時間 午前10時30分～午後3時50分

ステージプログラム No.3～13の公演時間は各15分です。

No.	時間	団体名
1	10時30分～11時30分	国立音楽大学附属中学・高等学校ブラスバンド部 国立音楽大学附属中学・高等学校合唱部
2	11時30分～正午	国立第二中学校吹奏楽部
3	午後0時15分～	東京女子体育大学・東京女子体育短期大学 ストリートダンス部
4	0時35分～	東京女子体育大学・東京女子体育短期大学 ジュニアユースクラブ新体操クラブ ヒップホップクラブ
5	0時55分～	Dream チアダンススクール
6	1時15分～	Dream チアダンススクール

No.	時間	団体名
7	1時35分～	都立国立高等学校ダンス部
8	1時55分～	studio CROSS
9	2時15分～	西東京ユニバーサルチアリーディングクラブ ドルフィンズ
10	2時35分～	STUDIO 凜
11	2時55分～	MEETS DANCE STUDIO
12	3時15分～	Team CLOVER
13	3時35分～	くにたち Dance スポーツ少年団

②第6回わんぱく相撲国立場所(子ども向け相撲大会)

時間 午前11時～午後3時

開会式:午前11時～(受付:10時30分～) 取組:11時35分～午後3時

③④ふれあいスポーツ体験(事前予約不要)

時間 午前10時～午後3時30分

③ふれあいスポーツ体験

- 1 スポーツ吹き矢
- 2 競技用車いす乗車体験
- 3 各種ダンス体験
- 4 ミニー橋運動会@LINKくにたち
- 5 バルーンアート
- 6 ソフトラクロス体験
- 7 サッカーボウリング
- 8 盆踊り体験ほか

④リレーマラソン終了より、実施する体験

時間 午後2時～3時45分

- 9 みんなでLINK(つなごう)！ボールゲーム
- 10 ノルディックウォーキング・ポールウォーキング

ふれあいスポーツ体験主催団体

- 1 国立市体育協会
- 2 東京都多摩障害者スポーツセンター
- 3 くにたちエール
- 4 一橋大学一橋祭運営委員会
- 5 一橋大学KODAIRA祭実行委員会
- 6 一橋大学男子ラクロス部
- 7 一橋大学ア式蹴球部
- 8 一橋大学盆踊りサークル昇舞
- 9 一橋オルスポ
- 10 ポールdeウォーク実行委員会

⑤リレーマラソン (事前申込制)

時間 午前10時45分～午後1時45分

大学通りの特設コースを走る、3時間耐久のリレーマラソンです。永見市長がスターターを務めます。
※マラソンの申込は終了しました。

⑥出店ゾーン (ミニ天下市@LINK)

時間 午前10時～午後4時

一橋大学正門(西門)北側緑地帯付近に、市内の商店・企業30店舗が出店します。

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」。



5月31日(金)は、固定資産税・都市計画税(第1期)と軽自動車税(種別割)(全期)の納期です。

5月の休日納税窓口(市役所1階12番窓口)
5月25日(土)午前9時～正午、
午後1時～4時30分

問 収納課管理係 ☎ 576-2114

●税・年金

各税の納税通知書を
順次郵送しています

固定資産税・都市計画税および軽自動車税(種別割)の納税通知書は、大型連休により、届くまで日数を要する場合があります。

固定資産税・都市計画税

令和6年度の納税通知書を、5月上旬に郵送します。納税通知書が届かない方は、☎までご連絡ください。

問 課税課固定資産税係

軽自動車税(種別割)

令和6年度の「軽自動車税(種別割)」(以下、軽自動車税)は、4月1日現在の車両所有者等に課税されます。納税通知書を4月30日に郵送しましたので、届かない方は☎までご連絡ください。

車検時の納税証明書の提示が不要となりました(二輪車を除く)

令和5年より、軽四輪(三輪)車の車検時は、納税証明書の提示が不要となりました。そのため、口座振替分および電子納付分の納税証明書は、二輪の小型自動車のみ6月中旬に郵送します。郵送前に納税証明書が必要な場合は、☎までご連絡ください。

軽自動車税の減免申請

対 身体にしょうがいがあり、歩行が困難な方(同一世帯の家族を含む)などが所有する軽自動車等

※車検証の車体の形状欄に「車いす移動車」「身体しょうがい者輸送車」と記載されている車両は、どなたの名義の所有でも対象となります。

持 新規申請の方は、①主な運転者の運転免許証②車検証(または届出済証)③印鑑④しょうがい者手帳等(公益減免の場合は運行日誌など)⑤マイナンバーカード(または通知カード)をご持参ください。

※マイナンバーカード(または通知カード)をお持ちでない方は、ご相談ください。

申請期限 5月31日(金)

※前年度も減免を受けた方は、納税通知書に同封した申請書(継続用)を提出してください(郵送可・申請期限必着)。

※申請期限を過ぎた申請は、来年度(令和7年度)分の事前受付となります(今年度分は対象外です)。

※減免申請をする方は、軽自動車税を納付せずに申請してください。口座振替を利用している方は、申請時に必ずお申し出ください。

問 課税課諸税担当

市民税・都民税・森林環境税

▶ 給与からの特別徴収の方:令和6年度の特別徴収税額の決定通知書を、5月16日(木)に給与支払者(会社等)に郵送します(決定通知書は給与支払者から渡されます)。

▶ 普通徴収(個人納付)・公的年金からの特別徴収の方:令和6年度の納税通知書を、6月中旬に郵送します。

問 課税課市民税係 ☎ 576-2113

課税・非課税証明書の発行

令和6年度の市民税・都民税・森林環境税の通知書を郵送する日に、令和6年度(令和5年中の所得分)課税・非課税証明書の発行を開始します。発行開始日は、次のとおりです。

▶ 給与からの特別徴収の方(普通徴収・公的年金からの特別徴収との併用徴収の方を除く):5月16日(木)

▶ 普通徴収・公的年金からの特別徴収(給与からの特別徴収との併用徴収の方を含む)、親族に扶養されている方:6月中旬(納税通知書の郵送日)

▶ コンビニ交付の場合、普通徴収等の発行開始日の翌日が、すべての方の発行開始日となる予定です。

※発行手数料は、窓口300円、コンビニ交付200円、郵送400円です。

問 課税課諸税担当

市税等の納付は口座振替で

簡単な申込手続きで、便利・安全・確実に納付ができます。詳細は、市HPまたは各納税通知書(軽自動車税を除く)をご確認いただくか、☎までお問い合わせください。

<口座振替ができる税>

▶ 市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)

▶ 固定資産税・都市計画税

▶ 軽自動車税(種別割)

▶ 国民健康保険税(普通徴収)

<申込から口座振替までの流れ>

①口座振替依頼書の記入:口座振替依頼書は、市内の金融機関や☎の窓口で配布しているほか、各納税通知書(軽自動車税を除く)にも同封しています。

②口座振替依頼書の提出:希望する振替日(各納期限日)の45日前までに、振替口座の金融機関窓口まで直接提出してください。

③申込後、各納期限に指定口座から振替

※口座残高にご注意ください。引き落としができなかった分は、お知らせとともに納付書を郵送しますので、早めに納付書による納付をお願いします。振替の結果は、記帳にてご確認ください。

問 収納課管理係 ☎ 576-2114

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

行政インフォメーション

募集

国立市保育審議会市民委員

令和3年4月より、子どもの夢・未来事業団が担う矢川保育園の運営について、その評価検証を行う審議会の市民委員を募集します。詳細は、市HPをご確認ください。

第1名

任期 委嘱日～令和7年7月31日(休)(予定)

活動頻度 8回程度

報酬 会議1回の出席につき9,100円

対 4月1日時点で18歳以上の市内在住・在学・在勤の方(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による市民委員を除く)

応募方法 5月24日(金)(必着)までに、「今の認可保育園に求められる役割について」をテーマに800字以内にまとめ(様式自由・未発表のものに限る)、①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④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、**問**まで郵送、メールまたは窓口まで提出

選考結果 5月中に、応募者全員に郵送にて通知

園 保育幼児教育推進課・保育幼稚園係 sec_hoiku@city.kunitachi.lg.jp

市民表彰の候補者をご紹介ください

皆さんの周りに、市民表彰にふさわしいと思われる方はいらっしゃいませんか。表彰には基準がありますので、詳細は、市HPをご覧ください。か、**問**までお問い合わせください。

対 環境保全活動、地域振興活動、社

会福祉施設等でのボランティア活動など、さまざまな活動をしている方や団体

期 5月31日(金)まで

問 市長室秘書係

募集

会計年度任用職員

詳細は、市HPをご覧ください

▶ 固定資産税課税事務(課税課固定資産税係)

健康・福祉

民生・児童委員は地域の身近な相談相手です

問 福祉総務課地域福祉推進係

5月12日(日)は、民生委員・児童委員の日です。全国の市区町村の民生委員・児童委員、主任児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、常に住民の立場になってさまざまな相談に応じています。

医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済困窮による生活上の悩みや心配ごとなどは、ひとりで悩まず、地域の身近な相談相手である民生委員・児童委員にご相談ください。だれにも気づかれることなく亡くなるという痛ましい出来事を防ぐため、市では市民を“孤立しない、孤立させない”ための活動に取り組んでいます。相談を希望する方は、**問**までご連絡ください。



各委員の担当地区割の地図を、顔写真付きで展示します

期 5月15日(水)～17日(金)

場 市役所1階 市民ロビー

◀子どもたちが安全に通学できるように見守りを行っています。

いつでも相談ができるように下の一覧を切り取って、目のつくところに貼っておいてください。

民生委員・児童委員一覧

東京都の民生委員・児童委員のキャラクター「ミンジー」です!▶

(令和6年4月1日現在)

担当地区	氏名	学校担当		
北	北1丁目全域	近藤 ひろ子	一中・四小	
	北2丁目1～16	齋藤 裕子		
	北2丁目17～36	欠員	二中・四小	
	北3丁目8～10、都営北3丁目第2アパート1号棟～5号棟(北大通り北側)	小林 明美		
	北3丁目1、都営北3丁目第2アパート6号棟～11号棟(北大通り南側)、3丁目7、41	欠員		
	北3丁目22～26、28、29、30～34	欠員		
	北3丁目11～21、27、35～40	藤沢 行男		
東	東1丁目2、9～13、19～21	小林 利美	一中・三小	
	東1丁目1、3～8、14～18	欠員		
	東2丁目1～12	新行内 照子		
	東2丁目15～18、23～26	望月 淳夫		
	東2丁目13、14、19～22、27、28	江角 愛美		
	東3丁目1～3、5～7、10～12、15～18	大島 千恵子		
	東3丁目4、8、9、13、14、19～33	本野 恵理香		
	東4丁目1、2、14～17、25、26	欠員		
	東4丁目3～13、18～24、27～29	寺井 由美子		
富士見台	富士見台1丁目1～6、7(1～16号棟)、28(33～35号棟)	欠員	一中・七小	
	富士見台1丁目27(17～26号棟)、28(27～32、36号棟)、34～43	谷口 素世子		
	富士見台1丁目8～17、19～26、44～54	横谷 悦子	三中・五小	
	富士見台2丁目1、35～44	岡本 雪江		
	富士見台2丁目24～26、29、30、34、45～49(第二団地を含む)	欠員		
	富士見台2丁目2～23、27、28、31～33	佐島 一美		
	富士見台3丁目1～6、8～16	欠員		富士見台3丁目の一部
	富士見台3丁目7(1～6号棟)、17(7～12号棟)	欠員		富士見台第三団地
	富士見台3丁目18～27、30～36、45	佐伯 勝		富士見台3丁目の一部
	富士見台4丁目37～41(グランソシエほか一般住宅)、43～48、50～53	欠員		富士見台4丁目の一部
富士見台4丁目1～12、20～36	塩野 啓子			
富士見台4丁目17(都営矢川北団地)	中村 正治			

担当地区	氏名	学校担当		
中	中1丁目1、7～11	小笠原 小由利	一中・八小	
	中1丁目14～19	長谷部 啓子		
	中1丁目2～6、12、13、20	河村 誠子		
	中2丁目1～13	田代 正人	一中・二小	
	中2丁目14～22	山下 令子		
	中3丁目2～8	小林 京子	一中・五小	
	中3丁目1、9～11	東 まさ子		
	西	西1丁目1、8、9、13～16	菅野 聡美	二中・八小
		西1丁目2～7、10～12、17、18	石川 隆子	
		西2丁目1～9、13～15	緒方 誠子	二中・二小
西2丁目10～12、21～23、27～29		市野 祐美子		
西2丁目16～20、24～26、30、31		関田 規子		
谷保・青柳・石田・泉・矢川	西3丁目全域	羽田 寛子	三中・一小	
	谷保(千丑地域)、泉1丁目22、泉5丁目27～32	杉田 靖雄		
	谷保(坂下地域)、泉1丁目18、19	石田 好恵	三中・七小	
	谷保(下谷保地域)、谷保4丁目の一部	佐藤 由紀夫		
	谷保(下之下・一本松地域)、谷保4丁目の一部、谷保6丁目、7丁目	杉本 頼子	三中・一小	
	谷保(石神地域)、泉1丁目9～17、23、25～30、泉5丁目の一部	西野 晴美		
	谷保(中平地域)、泉1丁目8、24～32、泉2丁目5、泉4丁目14、泉5丁目の一部	加藤 祥子		
	谷保(久保地域)、泉1丁目1～7、泉4丁目7～13、15～18、泉5丁目の一部、矢川3丁目の一部	森永 正	二中・六小	
	谷保(四軒在家地域)、矢川3丁目の一部、泉3丁目1～3、5～8	原田 行雄		
	青柳1丁目、3丁目(甲州街道北)	江原 聖子		
青柳2丁目全域、青柳3丁目21～28	皆川 勝博			
泉2丁目1～3、6～12、泉3丁目10～18、22～34、泉4丁目1～3、5、6	岡田 光生	三中・一小		

氏名	学校担当
田島 和美	東部地区全域
蓬田 俊子	
佐伯 雅宏	西部地区全域
山道 亜貴子	

※民生委員・児童委員に相談を希望する方は、連絡先や相談内容を**問**までご連絡ください。
※民生委員・児童委員の活動にご協力いただける方、自治会等からのご推薦も、**問**までご連絡ください。 問 福祉総務課地域福祉推進係

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

くらし

募集

都営住宅入居者



募集する住宅▶世帯向け(一般募集住宅)▶若年夫婦、子育て世帯向け(定期使用住宅)等

期5月7日(火)～15日(水)

場市役所1階 市民課・警備室前(平日午後5時～10時、土・日曜日午前8時30分～午後10時)、北市民プラザ、南市民プラザ、国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ

※申込書・募集案内は、**図**の**HP**からダウンロードできます。

申▶郵送:5月21日(火)までに、渋谷郵便局必着

▶オンライン:5月21日(火)までに、**都営住宅入居者募集HP**より(**HP**のサービス提供時間は、午前5時30分～翌午前1時、最終日は午後11時59分まで)

図東京都住宅供給公社都営住宅募集センター▶**申込書配布期間内**:**図**03-5467-9269または**図**0570-010-810※市外局番03は必要ありません。▶**申込書配布期間外**:**図**03-3498-8894(土・日曜・祝日は除く)または**市民課市民係**

環境

アライグマやハクビシンを見かけたら、情報をお寄せください

近年、アライグマやハクビシンの目撃情報が多く寄せられています。

見かけても、素手で触れることや餌付けは絶対にしないでください。また、野生鳥獣の捕獲には許可が必要ですので、むやみに捕獲はできません。

市では、アライグマやハクビシンの生息を確認した場合、市民の方の協力を得ながら箱わなを設置し、捕獲と駆除に取り組んでいます。アライグマ・ハクビシンを目撃または被害にあった場合は、**図**までご連絡ください。

図環境政策課環境政策係

環境

生ごみが消える!? 家庭用生ごみ処理容器「ミニ・キエーロ」を体験しませんか



市が独自に開発した「ミニ・キエーロ」は、プランターに土を入れて使うシンプルな生ごみ処理容器です。臭いや虫もほとんど発生せず、手軽に生ごみ減量に取り組みます。

「モニター参加者」募集

生ごみ処理容器「ミニ・キエーロ」のモニター講習会を実施します。講

習会参加者のなかでモニター参加を希望する方には、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5月22日(水)午前10時～11時

場市役所3階 第4会議室

定25名(申込先着順)

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(すでにモニターに参加した方は除く)

申5月8日(水)～17日(金)に、**図**まで電話または窓口にて

※ミニ・キエーロの持ち帰りは、自動車がおすすです。

図ごみ減量課清掃係**図**576-2119

環境

資源物の引き取りをします

日5月29日(水)午前9時～11時

場中地域防災センター

対新聞(ちらし含む)、アルミ缶

※新聞はひもで束ねるか、専用の袋をご利用ください。アルミ缶は、中を水で軽く洗ってください。

※交換品は、ポケットティッシュとトイレットペーパーです。

図ごみ減量課清掃係**図**576-2119

10代のためのブックリスト「LOOK BOOK」配布中

10代の皆さんに読んでほしい本を紹介するブックリスト「LOOK BOOK」を発行しました。発行は毎年3月で、過去1年間に出版された作品を中心に、図書館職員が本を選んでいきます。小説からノンフィクションまで、幅広いジャンルからおすすめの本を紹介します。読書のきっかけや、新しい本との出会いに、「LOOK BOOK」をご活用ください。

配布場所中央図書館、各分館・分室(図書館**HP**、電子図書館からも閲覧可能)

図中央図書館YAサービス担当

TEL576-0161



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)

図042-505-7313

※通話料がかかります。

図防災安全課防災・消防係

子ども・教育

お子さんのいる家庭の方へ 手当のお知らせ



中学校修了前のお子さんがいるご家庭については「児童手当」、ひとり親家庭やお子さんまたは保護者にしょうがいのある家庭については、「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」「児童育成手当」「ひとり親家庭等医療費助成」などの手当・助成制度があります。それぞれ所得制限限度額があり、今まで所得制限等により非該当となっていた方でも、令和6年度(令和5年分)所得等によっては該当となる場合があります。ご不明な点や、各手当等の所得制限額や対象児童の年齢などの詳細は、市**HP**をご確

認いただくか、**図**までお問い合わせください。

図子育て支援課子育て支援係

放課後の子どもたちの居場所「ほうかごキッズ」からのお知らせ



「ほうかごキッズ」は、市立小学校全校の放課後の校庭・体育館などで安全管理員による見守りのもと、小学生が安心・安全に遊ぶ居場所を提供しています。

対市内在住の小学生(私立小学校等の小学生も参加可)

申4月上旬に市立小学校経由で配布する申込書(市**HP**からも入手可)を、キッズ受付、学校担任または**図**まで提出

※毎年度の申込が必要です。

図児童青少年課児童・青少年係

イベント・催し

市内幼稚園を知ろう 市主催「幼稚園フェア」開催



市内の私立幼稚園および認定こども園が集まり、各園の特色の紹介や、幼稚園にまつわる疑問にお答えします。

日・場▶5月18日(土)・矢川プラス▶6月8日(土)・国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ、いずれも午前10時～正午

※駐車場はありません。

対お子さんの幼稚園への入園を検討している市民の方

費無料**申**不要

図保育幼児教育推進課保育・幼稚園係**図**576-2427

市立保育園主催 あそぼう会(園庭等開放)・おおきな〜れ(身体測定)

親子で、在園児と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか。

なかよし保育園 図572-8011

▶園庭遊び:5月8日(水)午前9時30分～11時

▶室内・園庭遊び・身体測定:5月22日(水)午前9時30分～11時

西保育園 図576-7217

▶園庭遊び:5月21日(火)午前9時30分～11時

東保育園 図572-8555

▶園庭遊び:5月14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)**費**無料

持身体測定を希望する方は、母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ、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・図平日午前9時～午後5時に参加を希望する保育園まで電話

令和6年度第1回グローバルカフェ テーマ「留学生の出身国について教えてもらおう」



一橋大学の留学生と楽しくお話ししませんか? 英語が苦手でも大丈夫です。ぜひ、ご参加ください。

対留学生による出身国の紹介、日本語教師の職業紹介、英語を使ったゲーム、フリートークタイムなど

日6月2日(日)午後4時30分～6時30分(予定)

場cafeここのたの(富士見台1-7-1)

師友成 久恵氏(日本語教師)

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5月6日(月)より、右の二次元コードより

※申込後のキャンセルは、NPO法人くにたち富士見台人間環境キーステーションcafeここのたの**図**573-9433までご連絡ください。

図児童青少年課児童・青少年係

壊れたおもちゃを、おもちゃドクターが直します おもちゃ病院

日5月11日(土)午後1時～3時

申不要**費**無料

※部品交換の場合、費用がかかります。

場・図西児童館**図**575-3060

※芸術資源館(東3-15-11)では、毎月第1土曜日午後1時～3時に実施しています。



4月分～ 児童扶養手当・特別児童扶養手当の手当額が改正されました

図子育て支援課子育て支援係

1月19日付で2023年全国消費者物価指数の実績値が公表されたことに伴い、児童扶養手当・特別児童扶養手当の手当額が次のとおり改正されました。なお、改正に伴う個別通知はしません。

児童扶養手当

		令和5年度	令和6年度(4月分～)
本体額	全部支給	44,140円	45,500円
	一部支給	10,410円～44,130円	10,740円～45,490円
第2子加算額	全部支給	10,420円	10,750円
	一部支給	5,210円～10,410円	5,380円～10,740円
第3子以降加算額	全部支給	6,250円	6,450円
	一部支給	3,130円～6,240円	3,230円～6,440円

特別児童扶養手当

		令和5年度	令和6年度(4月分～)
1級		53,700円	55,350円
2級		35,760円	36,860円

👉=持ち物 📄=申込方法 🗨=問い合わせ ☎=電話(市外局番042を省略しています) ✉=メール 📠=ファクス 🌐=ホームページ



子ども・教育



募集

長崎で平和の尊さと歴史を
学び、伝えよう!
令和6年度国立市子ども長崎
派遣平和事業の派遣生



原爆投下のあった長崎市を訪問し、戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさ、そして平和の尊さと歴史について学びます。派遣後は、報告会での発表があります。
※研修中の写真・感想文は、市の報告書や広報紙等に掲載予定です。
📍 原爆資料館、平和公園、浦上天主堂等の見学や現地青少年との交流

📅 すべての日程への参加が必要です。
▶ 派遣生および保護者説明会:6月16日(日) ▶ 事前研修:6月23日(日)、7月7日(日) ▶ 出発式:7月28日(日) ▶ 派遣: 8月7日(水)～9日(金)の2泊3日 ▶ 事後研修:8月21日(水)・22日(木) ▶ 報告会:8月25日(日)
※感染症の流行や、自然災害等により安全が確保できない可能性がある際は、派遣を中止する場合があります。
👤 市内在住の小学6年生
※その他にも条件があります。詳細は、市🌐をご覧ください。
👤 16名(申込多数時は、学区域を考慮し抽選)
💰 市が負担(ただし、私的な経費は

自己負担)
📄 5月31日(金)午後5時までに、🗨 の窓口で配布する申込書(市🌐からも入手可)に必要事項を記入のうえ、🗨 まで提出
※本人か保護者が提出してください(代理や郵送は不可)。
👤 児童青少年課児童・青少年係



▲令和元年度の研修の様子(浦上天主堂)。



イベント・催し

おいでよ!
くにたちおおぞらじどうかん

市内の3つの児童館が公園に出張! 紙コップを使った工作やペットボトルキャップを使ったチャレンジなど、普段児童館でできる遊びが体験できます。冒険遊び場コーナーもあります。
📅 5月11日(土)午後1時30分～3時30分※雨天中止
📍 谷保第四公園
📄 不要(工作ブースは、材料がなくなり次第受付終了)
🗨 中央児童館 ☎575-3224
矢川児童館 ☎575-3178
西児童館 ☎575-3060



高齢者



募集

一般介護予防事業「ゆったり
よろずサロン」参加者



サロンとは、そこに集う人たちとともに運営していく楽しい仲間づくりの場です。銭湯のロビーを利用して、気軽に集まれるさまざまなサロンを開催します。興味のあるものに、参加してみませんか。

📍 1スマートフォンサロン

スマートフォンの基本的な操作から、LINEやSNSの使い方まで、分からないこと、やってみたいことを相

談できます。
📅 6月～令和7年3月の各月第2水曜日 午前10時～11時30分
📄 不要
📍 2脳に効く! 絵本の読み聞かせサロン
全16回のプログラム終了後は、絵本の読み聞かせボランティアとして活躍できる技術を習得します。また、プログラム前後に健康チェックを行い、プログラムの効果を確認できます。
📅 毎月第1・3水曜日 午前10時～11時30分
👤 10名程度(全部の回に参加できる方優先)
📄 5月7日(火)より、🗨 まで電話

※事前説明会があります(📅 5月15日(水) 午前10時～📍 市役所3階 第5会議室)。
📍 3手話サロン
聞こえない人と話す体験を通して、基本的な手話や、アイコンタクト、表情、身振り手振りなど、コミュニケーションの方法を学びます。
📅 ①6月26日～10月23日 ②11月27日～3月26日のいずれも各月第4水曜日 午前10時～11時30分
※全5回を年2回実施
👤 10名程度(全部の回に参加できる方優先)
📄 5月7日(火)より、🗨 まで電話
※利用決定後、詳細をご案内します。

【1～3共通】
各サロンで、銭湯を利用できます。銭湯の定める入浴マナーを守って、お入りください。
📍 鳩の湯
※一部のプログラムは、会場を変更し実施する場合があります。
👤 市内在住の65歳以上の方
💰 無料
👉 飲み物、筆記用具、タオル等の入浴に必要なもの(必要な方のみ)
🗨 高齢者支援課地域包括支援センター(市役所内) ☎576-2123





フレイルチェック会とフレイル予防深掘り講座に参加しませんか?

フレイルとは、年を重ね、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

フレイルチェック会に参加して、自身の今のフレイル状態を、機器による測定や質問票などでチェックしてみませんか。また、フレイル予防深掘り講座では、フレイルの予防についてサポーターと一緒に考え、ワンポイントアドバイスを行います。

📅・📍 表のとおり
👤 ▶フレイルチェック会:おおむね65歳以上の方 ▶フレイル予防深掘り講座:フレイル予防に興味のある方
💰 無料
🗨 高齢者支援課地域包括支援センター(市役所内) ☎576-2123



フレイルチェック会				
日程	予定時間	場	定	申
5月8日(水)	午後1時30分～3時	南区公会堂	若干名(要申込)	5月7日(火)より、🗨 まで電話
5月15日(水)		南区公会堂		
6月13日(水)		矢川プラス		
7月8日(月)		北市民プラザ		
7月11日(木)		福祉会館 中小会議室		
8月27日(火)		市役所 第1・2会議室		
9月4日(水)	午前10時30分～正午	矢川プラス		
9月12日(水)		東福祉館		

フレイルチェック会(エリア会場)			
日程	予定時間	定	場・申(随時受付)
5月1日(水)	午後1時～3時	10名程度	南区公会堂 ※申込不要。直接会場にお越しください。
6月1日(土)			
7月1日(月)			
8月1日(水)			
9月1日(日)			
5月22日(水)	午後1時30分～3時30分	10名程度	ひらや照らす ☎800-1661 (水～土曜日 午前10時～午後4時)
6月26日(水)			
7月24日(水)			
8月28日(水)			
9月25日(水)			
6月20日(水)	午前10時～11時30分	10名程度	西福祉館 ☎580-0294(社会福祉協議会)
9月19日(水)			

行政インフォメーション		
市の相談窓口をご利用ください		
内容	日時	連絡先・場所
市への苦情相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	オンブズマン事務局 ☎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 ☎576-2105
女性相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	女性相談 市長室男女平等・女性支援担当 ☎576-2111代(内線403)
		くにたち女性DVホットライン ☎576-2127
	水・金 午後7時～9時45分 土・日・祝日 午後5時～9時45分	夜間・休日女性相談(電話相談) ☎070-2632-1078
男女平等生きかた相談	月・火・木・金 午前10時～午後6時 土・日・祝日 午前9時～午後4時	くにたち男女平等参画ステーション (国立駅前にくにたち・こくぶんじ市民プラザ内) ☎501-6996(相談専用) ☎501-6990(問い合わせ)

内容	日時	連絡先・場所	
健康	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	保健センター ☎572-6111	
教育	月～金(祝日を除く) 午前9時30分～午後5時	教育相談室 ☎576-2109(要予約) ☎576-2050(いじめ相談)	
子どもの悩み相談	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	子どもの人権オンブズマン 専用 ☎0120-70-7830	
子ども・育児	月～土(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	子ども家庭支援センター ☎573-0192	
子ども発達相談	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 ☎574-3311	
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	保護司	福祉総務課 ☎576-2111代(内線796)
中国残留邦人等支援相談	月・木(祝日を除く) 午前9時～午後5時(要予約)	中国残留邦人等支援相談員	
高齢者・しょうがいしゃのための法律相談	第3金曜日(祝日を除く) 午後2時～4時(要予約)	司法書士	社会福祉協議会(福祉会館1階) ☎575-3222
くらしの相談(心配事)	月～金(祝日を除く) 午前9時30分～午後5時	社会福祉協議会職員	電話相談 ☎575-3247
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) ☎576-3201※原則電話相談	

がいこくじん

外国人のための相談案内

事前予約制・随時受付

まちの振興課

Guidance for foreigners wishing to receive consultation: All requests for consultation are being taken on a per reservation. Our reservation desk can be reached at any time. Thank you for cooperation.

Citizen Consultation Corner

외국인을 위한 상담 안내
사전예약제 수시접수 시민상담코너

为外国人的咨询指南
事先预约制 随时受理 市民咨询处

☎042-576-2111代

※外国人とかかわりをお持ちの方からの相談も受けます。

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

高齢者

講座・講習
令和の給食を食べてみませんか？
試食付きフレイル予防講座
「高齢期に大切なお口の健康」

講話と簡単なお口の体操の後、栄養バランスの良い給食の試食ができます。

試食会献立 (予定)

米飯、切り干し大根の味噌汁、鮭の胡麻みりん焼き、豚肉と大豆のピリ辛炒め、低温殺菌牛乳

※アレルギー対応はありません。

日 6月5日(水)午前10時～正午

場 くにたち食育推進・給食ステーション

師 管理栄養士 (市職員)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 30名 (申込先着順)

費 308円 (食材費、当日集金)

申 5月7日(火)～28日(火)に、①氏名②住所③連絡先(電話番号またはメールアドレス)④自動車利用の有無を明記のうえ、**問**まで電話またはファクス

主催 国立市庁内栄養連絡会

問 高齢者支援課地域包括支援センター (市役所内) **TEL** 576-2123 **FAX** 580-4210

健康・福祉

無料の健診を受けて
健康チェックをしましょう

4月・5月・6月生まれの方に、健康診査の受診券を、4月末に郵送しました。

受診期間 7月31日(水)まで

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(月)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、**問**までご連絡ください。

▶受診券を紛失した場合

▶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場合(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)

問▶74歳以下の方:保健センター **TEL** 572-6111▶75歳以上の方:保険年金課後期高齢者医療係 **TEL** 576-2125

講座・講習

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者となるための講座です。

内 認知症の基礎的な知識や対応などについての学習

日 6月7日(金)午前10時～正午

場 市役所3階 第1・2会議室

対 市内在住・在勤の方

定 30名 (申込先着順、定員に達し次第受付終了)

費 無料

申・問 5月7日(火)より、**高齢者支援課地域包括支援センター (市役所内)** **TEL** 576-2123まで電話または窓口にて

イベント・催し

チョットだけでも気楽になるう
介護当事者のつどい 陽だまりの会

認知症の方を介護しているご家族が参加する、介護当事者のつどいの場です。「家族のもの忘れが気になるようになった」「何度も同じことを聞くようになったけれど、他の人はどう接しているのだろう」そんな思いをお持ちではありませんか。認知症のこ

と、ご家族のことをお話する時間として、お気軽にご参加ください。

日 6月19日(水)午後2時～4時 (予定)

場 市役所3階 第1会議室

対 認知症の方を介護している市内在住・在勤の方

定 15名 (申込先着順・予約制)

※参加人数の確認のため、予約をお願いします。認知症のある本人も一緒に参加を希望する場合は、申込時にお伝えください。

費 無料

申・問 高齢者支援課地域包括支援センター (市役所内) **TEL** 576-2123まで電話

【お詫びと訂正】

市報4月20日号6面に掲載した、「しょうがい等のある方へ各種手当のご案内」の表に誤りがありました。

心身障害者福祉手当(市)と心身障害児福祉手当(20歳未満の児童対象)の正しい手当額(月額)は、**1万1,500円**です。

お詫びしますとともに、訂正いたします。

問しょうがいしゃ支援課手当・給付係

令和6年度 各種健診(検診)実施予定

	健診(検診)の種類	対	内	健診通知	健診(検診)受診期間												問									
					4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月										
生活習慣病予防の健診	①特定健診	40歳以上75歳未満の、国立市国民健康保険加入者	〈特定健診項目〉 身体測定、血圧測定、尿検査(糖・蛋白)、血液検査(AST、ALT、γ-GT、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(総コレステロール・Non-HDLコレステロール)、血糖、HbA1c)	○	受診できません	4月～6月生まれの方			7月～9月生まれの方			10月～12月生まれの方			1月～3月生まれの方			保健センター TEL 572-6111								
	②後期高齢者健康診査	75歳以上の市民(下記③の対象者は除く)	〈該当者のみの項目〉 心電図、眼底検査、貧血(40歳～64歳)	○		4月～6月生まれの方			7月～9月生まれの方			10月～12月生まれの方			1月～3月生まれの方			保険年金課後期高齢者医療係 TEL 576-2125								
	③健康診査	40歳以上で、生活保護受給者等の医療保険非加入者	〈国立市独自項目〉 血液検査(クレアチニン、尿酸、尿素窒素、血清アルブミン)、尿検査(尿潜血)、胸部レントゲン、貧血(65歳以上の方)	○		4月～6月生まれの方			7月～9月生まれの方			10月～12月生まれの方			1月～3月生まれの方			保健センター TEL 572-6111								
	④付加健診	40歳以上75歳未満の、社会保険被保険者本人と被扶養者等で、①～③・⑤以外の健診を受診した方	受診した健診に含まれていなかった項目のみ、受診できます。 〈国立市独自項目〉 血液検査(クレアチニン、尿酸、尿素窒素、血清アルブミン)、尿検査(尿潜血)、胸部レントゲン 〈該当者のみの項目〉 微量アルブミン尿 〈65歳以上の方のみの項目〉 貧血	× ※1	通年 ▶事業主および各保険者の健康診査に、以下の項目が含まれていなかった場合、または65歳以上の方で貧血検査が今年度の健診項目になかった場合は、この項目に限り、市の付加健診として受診することができます。 〈項目〉尿検査(尿潜血)、胸部レントゲン、血液検査(クレアチニン、尿酸、尿素窒素、血清アルブミン)、微量アルブミン尿(今年度の健診結果において尿蛋白が±の方) ※付加健診の受診方法は、特定健診(事業主健診)の受診方法によって異なります(※1表参照)。												保健年金課国民健康保険係 TEL 576-2124									
	⑤国民健康保険人間ドック助成	国立市国民健康保険加入者のうち、希望者	各実施医療機関によって異なります。	×	通年 ※指定医療機関に予約のうえ、検査の日の10日前までに 問 まで申請し、利用券の交付を受けてください。特定健診(上記①)との重複受診はできません。																					
歯科	成人歯科健康診査	40歳以上の市民	口腔内・歯周病検査(75歳以上の方は口腔機能検査も実施)	○	受診できません	4月～6月生まれの方			7月～9月生まれの方			10月～12月生まれの方			1月～3月生まれの方			保健センター TEL 572-6111								
がん検診	胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診	毎月20号にがん検診の記事を掲載していましたが、令和6年度から半年分をまとめて掲載しています。 市報4月20日号または市 問 をご確認いただくか、 問 までお問い合わせください。 ▶大腸がん検診は、市の健康診査と同時に受診することができます。 ▶精密検査が未受診の方などは、受診できません。詳細は、 問 までお問い合わせください。																								

※1 社会保険等に加入している事業主または被保険者の受診方法(個別の通知はしません)

	受診場所	申
① 国立市医師会・国分寺市医師会加入指定医療機関で、特定健診を受診する場合	特定健診受診時にあわせて、付加健診を受診できます(同時実施)。	特定健診(事業主健診)受診時に、医療機関にお申し出ください。
② 上記①以外の医療機関等で、特定健診を受診する場合	付加健診のみ、国立市医師会・国分寺市医師会加入指定医療機関で受診できます。	保険証、今年度の健診結果のわかるものを持参し、 問 まで ※実施する健診項目(独自項目)を確認後、受診券を発行します。

受診期間を変更する場合

令和7年2月28日(金)までの期間で、受診することができます。必要書類を発行するため、受診予定日の2週間前までに保健センターまでご連絡ください。

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

イベント・催し

「国立まと火」のダンボをつくってみませんか？

「万灯火(まと火)」とは、友好交流都市協定を結んでいる北秋田市谷川地区(旧合川町)が、春彼岸と8月のお盆に行っている伝統行事です。

今年も7月に、「国立まと火」を開催予定です。当日は、600個ほどの「ダンボ」に火が灯り、約60分間燃え続ける幻想的な風景をお届けします。このダンボの製作を、皆さんも体験してみませんか。

☎5月19日(日)・25日(土)いずれも午前10時～正午

場市役所北庁舎 1階 第7会議室

申 不要(材料が無くなり次第受付終了)

主催 国立まと火実行委員会

問 ごみ減量課清掃係(事務局)

☎576-2119



▲ダンボの点火の様子。

環境

～まちをきれいに～

春の一斉清掃「ごみ0」

市内の各団体等に協力いただき、市内3駅を中心に道路、公園等の一斉清掃を行います。多くの方々のご参加を、お待ちしております。

☎5月26日(日)午前9時～(雨天中止)

集合場所 JR国立駅北口、JR国立駅南口(白十字前)、JR谷保駅北口、JR矢川駅北口、各自治会・商店会の指定場所

※この日は、家庭ごみや粗大ごみは収集しません。

※清掃用具の用意は不要です。

問 ごみ減量課清掃係 ☎576-2119

全国刑務所作業製品即売会

リカバリー・マーケットくにたち開催

受刑者が製作した刑務所作業製品の即売会を実施します。また、法務省が薬物乱用防止の展示も行います。

☎6月1日(土)午前9時30分～午後4時(荒天中止)

場旧国立駅舎 ▶即売会：東側広場 ▶展示：広間

申 不要

販売品(例)

▶木工製品(木箱・まな板など)

▶文房具(ノート・メモ帳など)

※上記は、即売会当日に納品されない場合があります。

問 国立市“社会を明るくする運動”推進委員会事務局(福祉総務課地域福祉推進係)

5月は「赤十字運動月間」

赤十字活動資金募集への協力をお願いします

皆さんのご家庭を、赤十字協賛委員である赤十字奉仕団員、自治会役員、民生委員等がお伺いします。

※赤十字マークの入った協賛委員バッチを着用しています。

☎5月の赤十字運動月間中

問 日本赤十字社東京都支部国立市地区事務局(福祉総務課地域福祉推進係)

講座・講習

国立市特定創業支援等事業「国立市創業塾」開催

創業塾をすべて受講すると、特定創業支援等事業の証明を受けることができます。詳細は、問までお問い合わせください。

☎6月8日・15日・22日・29日、7月13日いずれも土曜日の計5回、各日午前10時～午後5時(7月13日は午前10時～午後6時)

場市役所3階 第1・2会議室(6月29日のみ、市民総合体育館2階 第1・2会議室)

☎次の①②のいずれにも該当する方

①市内在住または市内での創業希望者(創業に興味のある方)、創業後5年以内の既創業者

②原則全5回(予定)の講義にすべて参加でき、演習に取り組む意欲がある

※以前受講した方は参加できません。

定 16名(申込先着順) ¥無料

申 市HPの申込フォームより

問 まちの振興課商工観光係

出前講座

「わくわく塾くにたち」をご利用ください！

「わくわく塾くにたち」は、市民の皆さんが主催する学習会などに市職員が直接伺い、市政の現状や課題、政策内容の情報等をわかりやすくお話しする事業です。講座テーマは、わくわく塾くにたちパンフレットの講座メニューの一覧よりお選びください。

今年度の新規追加講座(担当課)

▶ひきこもり支援について(福祉総務課)

▶「合理的配慮の提供」について(しょうがいしゃ支援課)

▶しょうがいのある方ひとりひとりに合った「はたらく場」選びについて(しょうがいしゃ支援課)

☎午前9時～午後9時の間で2時間以内(年末年始は除く)

※要日程調整

場原則、市内(会場は開催者が用意)

☎市内在住・在勤・在学の5名以上のグループ

申 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、講座の担当課または問まで提出

※講座メニューの確認や申込書などは、市HPをご確認ください。

問 生涯学習課社会教育・文化芸術係

募集

令和6年度

くにはたちの集い(旧成人式)の準備会メンバー

準備会では、くにはたちの集いの

企画・運営(当日実施するイベントの企画や司会)、参加者に配布するプログラムのデザインなどを、メンバーで話し合って進めていきます。

違う小中学校の同世代や留学生と知り合い、みんなで協力して一つのことを成し遂げる経験ができます。ぜひ、ご参加ください。

活動頻度 8月末ごろ～くにはたちの集い(令和7年1月13日(月))の間で、月に2回程度

☎平成16(2004)年4月2日から平成17(2005)年4月1日生まれの方

申 問まで電話またはメール

問 生涯学習課社会教育・文化芸術係

✉oubo_shogaigakushu@city.kunitachi.lg.jp

2泊3日「マタギの地恵体験学習会-北秋田市の農村で命をいただく-」参加者

友好交流都市協定を結んでいる北秋田市において、子どもたちの学ぶ意欲や自立心、思いやりのころなどを育むことを目的とした、「マタギの地恵体験学習会」を開催します。詳細は、市HPをご覧ください。

内 マタギ文化を通じた食体験や川釣り体験、テント宿泊等(予定)

☎7月26日(金)～28日(日)

※事前説明会(7月15日(月))・事後報告会(9月ごろ予定)があります。

☎市内在住の小学4年生～6年生(令和5年度の参加者は申し込みできません)

※保護者の同伴はありません。

定 15名(申込多数時抽選、抽選の場合は、5月31日(金)に公開抽選)

¥ 交通費・保険・滞在費は市が負担します。

申 5月24日(金)まで。詳細は、市HPをご覧ください。

問 生涯学習課社会教育・文化芸術係



地域の情報

シルバー人材センター

出張入会説明会

能力と経験に応じた就業を通じて、社会に参加する充実感を得、健康づくりを始めませんか。

※会員の自主運営による公益社団法人です。

☎5月9日(木)午後6時30分～

場 国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ

☎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(上記二次元コード)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 ☎577-0919

募集

くにたち福祉サポーター養成講座受講生

お互いさまの見守り活動やサロン参加等、誰もが安心して暮らせる地域づくりを、一緒に始めませんか。

内 下記の内容を、3日間で行います。

▶くにたち福祉サポーターの役割

▶高齢者・しょうがいしゃ・児童について

▶対人援助入門

▶市内の居場所・サロンの紹介

☎5月20日・27日、6月10日いずれも月曜日午後1時30分～5時

場 NHK学園2階 No1教室

☎市内在住・在勤・在学の方

※3日間修了する講座のため、全日出席できる方

定 20名 ¥無料

申 5月7日(火)より、問まで電話またはメール

問 社会福祉協議会地域福祉係

☎580-0294(平日午前9時～午後5時) ✉csw@kunitachi-csw.tokyo

募集

「国蝶オオムラサキ見学会」参加者

☎6月29日(土) ▶第1回：午前8時15分～11時30分 ▶第2回：午前9時50分～午後1時5分 ▶第3回：午後1時5分～4時20分(各回入れ替え制)

集合・解散場所 JR青梅線河辺駅

※詳細は、当選者にお知らせします。

※JR河辺駅から現地までは、大型バスで移動します。

☎多摩地域に在住・在勤・在学の方

定 各回60名、合計180名(応募多数時抽選、結果は別途郵送にて通知)

¥ 無料

申 6月10日(月)(必着)までに、官製はがきに「国蝶オオムラサキ見学会参加者募集」と、①氏名およびふりがな②年齢③郵便番号④住所(多摩地域在住でない場合は、通勤・通学先の市町村名)⑤電話番号を明記のうえ、問まで郵送または申込フォームより

※時間の希望は受け付けません。

取材について

当日は、写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は、広報紙「たまエコニュース」または循環組合HPで公開される場合があります。

問 東京たま広域資源循環組合「オオムラサキ見学会」係(〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642番地) ☎042-597-6152



凡例 内=内容 期=期間 日=日時 場=場所 師=講師 対=対象 定=定員

高齢者

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

フレイルサポーターになって、地域活動に参加しませんか？

問 高齢者支援課地域包括支援センター(市役所内) TEL 576-2123



フレイルってなに？

- 高齢に伴う、心身の「虚弱」の状態を「フレイル」といいます。
- 健康と要介護の中間の状態です。
- 早期に気づき、正しい対処をすることで、健康な状態に戻すことができます。

どんな人が向いているの？

何か活動を始めたい人、自分に合った活動をしたい人に最適です！

- 身近な地域活動の情報が欲しい人→健康の知識が身に付きます。
- 地域ともっとつながりたい人→市民、行政、専門職とのつながりができます。
- やりがいを感じながら活動を続けたい人→仲間ができます。

フレイルサポーターになるには？

3日間の研修で、フレイルの知識が身に付きます。

内・日▶ 養成講座1日目・5月30日(木)▶ 養成講座2日目・6月4日(火)
▶ 練習会・6月6日(木) いずれも午後1時30分～3時30分
場 市役所3階 第1・2会議室
対 18歳以上の市民 募 20名程度
申 5月7日(火)より、問まで電話または窓口にて

フレイルサポーターって何をするの？

- 高齢者のフレイル測定を行います。測定は、質問票と計測(握力、滑舌など)による簡単なものです。フレイル予防に関するアドバイスも行います。
- 月に1回～2回、2時間程度の活動で、参加は自由です。
- サポーター同士の交流会も、あります。

一緒に活動しませんか？



▲飯島勝矢氏(東京大学 教授・高齢社会総合研究機構長、前列中央)とフレイルサポーター。

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。

☆第32回きらめきコンサート☆
ギターアンサンブルで楽しいひとときを(5グループが出演)

日 5月31日(金)午後1時～
場 市民芸術小ホール ￥無料 申 不要
問 くにたちギタークラブかなで
TEL 090-8509-6705 (石井)

ゴルフの飛距離、落ちていませんか。
歩けていますか。ターゲットバード
ゴルフで気軽に解消。体験会開催中

日 毎週木曜(正午～午後3時)、金曜日(午前9時～正午) 場 谷保第三公園
グラウンド ￥体験会は無料
定 3名(申込先着順)
申 5月5日(日)～15日(火)に問まで電話
問 国立市ターゲットバードゴルフ
協会 TEL 090-9817-0791 (岡田操)

「国立一中・1965年卒・同期会」10年ぶりに集まりましょう。(詳細はHPを)



日 10月24日(木)正午～午後2時30分

場 ホテルエミシア東京立川(旧グラ
ンドホテル) ￥10,000円
申 9月30日(月)までに問までメール
または電話
問 国立一中・1965年卒・同期会、幹
事会 電 kunichu1965@gmail.com
TEL 080-2085-7592 (松下洋)

春の矢川緑地からくにたち南部地区
の湧水をめぐります。収穫体験付(半
日コース)です。

日 5月28日(火)午前9時30分集合
場 JR西国立駅集合～矢川緑地、国立
南部地区めぐり
定 16名(申込先着順) ￥1,000円

申 問まで電話
問 国立市観光まちづくり協会
TEL 574-1199

認知症予防向け 漢字の脳トレ講座
生活習慣病・不眠症予防向け
漢方健康式生活リズム・食生活講座

日 5月21日(火)午前9時～正午
場 国立駅前にたち・こくぶんじ市
民プラザ ￥無料
申 5月17日(金)までに問まで電話ま
たはメール
問 体質改善クラブ TEL 080-5209-16
88 電 dazhongweb@outlook.com
(王)

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
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。

5月 27日(月) 公式サイト▶

立川静脈瘤クリニック 電話 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 5月3日(金)～6日(月)は休診いたします。

お庭のお手入れお任せください

安心の低価格

川崎造園

042-505-4977 (見積無料)

国立市谷保6139 国立市 川崎造園 検索

剪定・草とり・芝はり・消毒
石はり・アプローチ工事
ブロックフェンス工事など

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

5月29日(水)・30日(木)・6月1日(土) 各日10時～12時

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、「こつこつと貯蓄しているけれど、いざ自分なりにやってみたら自信がない」「ネットや本で調べたけど何から始めればいいかわからず行動にうつせない」「そんな人は参加無料のかしこい「お金のふやし方・まもり方」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、幅広くお金の疑問について、本やネットでは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、無料の個別相談会も開催！

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
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:東京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

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! 申請手続き代行手数料と相談・お見積り 無料

増改築相談員のいるお店 創業 株式会社 芹沢ガラス 70年 会社

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

捨てません 活かします 不用品 買取 します

お部屋の片付けを お手伝いします

丸信リサイクルショップ

042-575-0020

国立市西1-18-22 古物商許可証 308879504859