

9月5日号(第1421号)
令和8年(2026年)

学び挑戦し続けるまち ともに歩み続けるまち 学び育み続けるまち 文教都市くにたち



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。
問 政策経営課政策経営係



人口と世帯	令和8年8月1日現在		対前月比
	男	37,496人	
	女	39,688人	
	計	77,184人	
	世帯数	41,075世帯	

58人増
70人増
128人増
80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。



祝 ご長寿

おめでとう
ございます



敬老大会

場 FSXホール・北市民プラザ・南区公会堂

10月14日(水)開催

共催 国立市社会福祉協議会
問 高齢者支援課高齢者支援係



▲令和7年度敬老大会の様子。

暑い日は、無理せず休憩を
避難所の目印▶



熱中症予防一時避難所をご利用ください
市内では、民間施設(商店等)を含めて188力所の熱中症予防
一時避難所を設置しています。
問 高齢者支援課高齢者支援係



3 すべての人に
健康と福祉を

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

¥=費用

申込不要

敬老大会にお越しく下さい



◀詳細は、市HPをご覧ください。

市では、多年にわたり、市の発展を支えてくださった高齢の皆さんを敬愛し、その長寿をお祝いするために敬老大会を開催します。より多くの方が参加できるよう、市内3カ所で開催します。ぜひ、好きな会場でご参加ください。

内 ▶ 式典：お祝いのあいさつほか ▶ 演芸：合唱、演奏、踊り、吟詠ほか

※詳細は、下記プログラムをご確認ください。

対 市内在住の満75歳以上の方（昭和26年9月15日までに生まれた方）

〈注意事項〉

- ▶ 手話通訳者を、各会場に配置する予定です。
- ▶ 会場敷地内の駐車場に限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。
- ▶ 荒天や予期せぬ事態により、大会の中止、内容変更などを行う場合があります。
- ▶ 水分補給用の飲み物は、各自でご用意ください。

問 高齢者支援課高齢者支援係

◆令和8年度敬老大会 会場別プログラム

FSXホール【午前の部】

受付：午前9時30分～

式典：10時～10時20分

あいさつ

国立市長

国立市議会議長

国立市社会福祉協議会会長

来賓紹介等

休憩：10時20分～10時35分

紹介：10時35分～10時40分

民生委員・児童委員等

演芸：10時40分～11時55分

愛奈美会（新舞踊）

ひまわりの会／すみれの会
（2グループ合同出演・合唱）

国立カンタービレ（合唱）

FSXホール【午後の部】

受付：午後1時15分～

式典：1時45分～2時5分

あいさつ

国立市長

国立市議会議長

国立市社会福祉協議会会長

来賓紹介等

休憩：2時5分～2時20分

紹介：2時20分～2時25分

民生委員・児童委員等

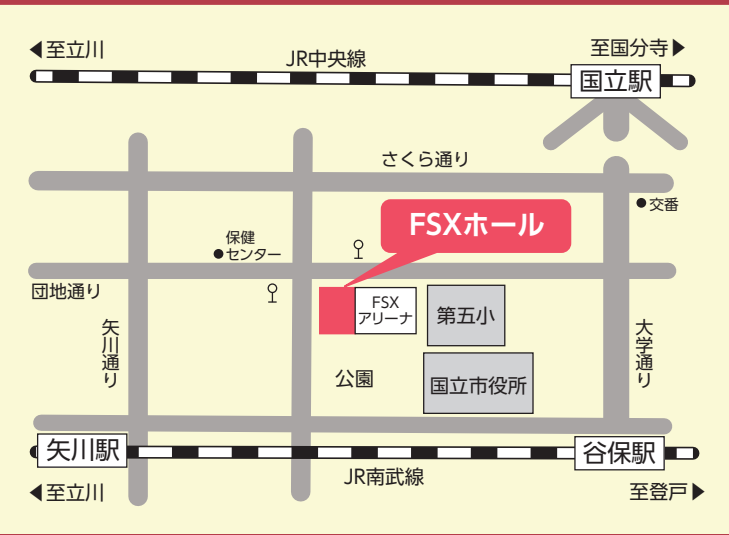
演芸：2時25分～3時40分

国立ソングクラブフルール（合唱）

くにたちギタークラブ「かなで」
（演奏・クラシックギター）

祥燦流 吟詠けやき会（詩吟）

会場案内図



南区公会堂【午前のみ】

受付：午前9時30分～

演芸①：10時～10時40分

フラサークル ハニー・フラ（フラダンス）

アイリッシュハープ コローネ（演奏・ハープ）

小休憩：10時40分～10時45分

式典：10時45分～11時

あいさつ

国立市長

国立市議会議長

国立市社会福祉協議会会長

来賓紹介等

小休憩：11時～11時5分

紹介：11時5分～11時10分

民生委員・児童委員等

演芸②：11時10分～11時35分

桜音の会（演奏・フルート）

会場案内図



北市民プラザ【午後のみ】

受付：午後1時15分～

演芸①：1時45分～2時30分

桜音の会（演奏・フルート）

国立リコーダサークル「木星」（演奏・リコーダー）

小休憩：2時30分～2時35分

式典：2時35分～2時50分

あいさつ

国立市長

国立市議会議長

国立市社会福祉協議会会長

来賓紹介等

小休憩：2時50分～2時55分

紹介：2時55分～3時

民生委員・児童委員等

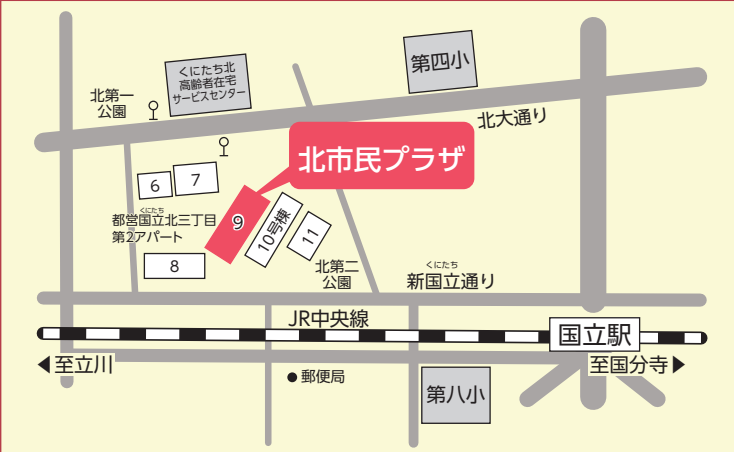
演芸②：3時～3時45分

フラサークル ハニー・フラ（フラダンス）

ウクレレ“ヒヴァヒヴァ”（演奏・ウクレレ、歌）

※フラサークル ハニー・フラとのコラボ楽曲あり。

会場案内図



持=持ち物 申=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) メ=メール ファ=ファクス HP=ホームページ

出演者の紹介・メッセージ

愛奈美会(新舞踊)

明るく楽しくをモットーに、60歳の気持ちで、和・輪を大切に踊っています。年に2回、FSXホールの舞台を踏み、地域の老人クラブの誕生日会でも披露し、皆さまに喜んでいただいています。



ひまわりの会／すみれの会(2グループ合同出演・合唱)

童謡から歌謡曲までさまざまなジャンルの歌を楽しく歌うサークルです。普段は別々に活動していますが、今回、合同出演します。大会当日は、一緒に楽しく歌って心と体を元気にしましょう。



くにたち国立カンタービレ

混声合唱のグループです。定期演奏会(さくらコンサート)、くにたち音楽祭に向けて月2回とても楽しく練習しています。敬老大会当日は、皆さまと一緒に歌える歌も準備していますので、お楽しみください。



くにたち国立ソングクラブフルール(合唱)

毎月2回集まって、シャンソンを中心に好きな曲を楽しく練習しています。音程をしっかりと合わせてくださるピアノの先生のご指導のもと、毎回穏やかな気持ちで歌っています。これから先もしっかりと歌っていきたいと思っています。



くにたちギタークラブ「かなで」(演奏・クラシックギター)

2018年4月に発足したクラシックギターのアンサンブルのサークルです。市内の文化祭や音楽祭などの行事を始め、市外のアンサンブル仲間とコンサートを開催して楽しんでいます。



祥燦流 吟詠けやき会(詩吟)

吟詠は、漢詩や和歌、俳句などの詩に独特の節をつけて詠う日本の伝統芸能です。この機会にご鑑賞、ご堪能いただけたら幸いです。



桜音の会(演奏・フルート)

市民文化祭での演奏会をメインに、月2回の練習を通して、フルートのレベルアップをめざしています。敬老大会当日、来場された方が楽しんでいただけるよう、精一杯練習に励んでいます。



くにたち国立リコーダサークル「木星」(演奏・リコーダー)

お馴染みのリコーダーで音楽を楽しんでいます。ソプラノ、アルト、テノールの3種を吹き分け、アンサンブルを楽しんでいます。



フラサークル ハニー・フラ(フラダンス)

私たちはフラの音楽に癒され、適度に体を動かし、おしゃべりをしているグループです。大会当日は真心こめて笑顔でがんばります。一緒に楽しい時間を共有できたらうれしいです。



ウクレレ“ヒヴァヒヴァ”(演奏・ウクレレ、歌)

国立一芸塾“初めてのウクレレ教室”より発足したサークルです。懐メロなどジャンルを問わず、歌とウクレレを楽しみながら、年2回の演奏会を行っています。



アイリッシュハープ コローネ(演奏・ハープ)

ハープを弾くのが大好きな私たちです。アイリッシュハープの優しい音色をお届けしたくて、高齢者センターや障がい者デイサービス、身近なさまざまな場所で演奏させていただいています。今回も皆さんと楽しい時間が過ごせますように。



介護保険をご存じですか？ 介護保険べんり帳をご利用ください

問 高齢者支援課介護保険係
TEL 576-2122



介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活を送るための制度です。40歳以上の方が加入し、要介護・要支援の認定を受けると、訪問介護や施設利用などのサービスを利用できます。

たとえば、ヘルパーが自宅に来て家事や入浴を手伝う「訪問介護」、日中施設で過ごせる「デイサービス」、短期間施設に泊まれる「ショートステイ」など、さまざまなサービスがあります。車いすや介護用ベッドのレンタルも、支援の対象です。

「介護について相談したい」「何から始めたらいいの？」などの相談は、地域包括支援センターまでご連絡ください。介護のことだけでなく、健康や生活の不安にも親身に対応しています。

制度の詳細は、「介護保険べんり帳」をご覧ください

配布場所 市役所(問)の窓口、地域包括支援センター各地域窓口、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、図書館分室、矢川プラス、保健センター、市HP
※窓口に来ることが難しい方は、問までご相談ください。



表紙。

お気軽にご相談ください 相談窓口一覧

▶ 介護に関するさまざまな相談やサービス調整を、より身近な地域で行います。

種別	名称	住所	担当地域	電話番号
市役所	地域包括支援センター	富士見台2-47-1 (市役所内)	全域	☎ 576-2123 ☎ 576-2175 (時間外・休日専用)
	北窓口	北3-2-1 5号棟1階	北地域 西地域	☎ 573-4661
地域相談窓口	福祉会館窓口	富士見台2-38-5	東、中、富士見台1~3丁目	☎ 580-1294
	泉窓口	泉3-1-6	谷保、青柳、泉、石田、矢川、富士見台4丁目	☎ 577-6888

※開設時間は、月～土曜日の午前8時30分～午後5時です。時間外および日曜・祝日は電話による相談を受け付けています。

▶ 在宅医療に関する相談、認知症に関する相談を行います。

名称	住所	担当地域	電話番号
在宅療養相談窓口	富士見台4-10-1	全域	☎ 569-6213

※開設時間は、月～金曜日の午前9時～午後5時です(祝日、年末年始を除く)。

▶ 介護保険について

問 高齢者支援課介護保険係 ☎ 576-2122

▶ その他、高齢者の一般福祉サービスについて

問 高齢者支援課高齢者支援係

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

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



エルタックス
eLTAXの更改に伴い、
eLTAXやeL-QRでの電子
申告・納付手続きのサービ
スが一時停止します



期9月19日(土)午前0時～24日(木)午前
8時30分

関課税課諸税担当

市民税・都民税の申告を
していない方へ 案内を
8月下旬に郵送しました



市民税・都民税の申告内容は、国民
健康保険税、介護保険・後期高齢者医
療保険料の算定基準となります。

就学援助、こども医療費助成制度
など、各種手当を受けている方も、収
入の有無にかかわらず申告が必要で
す(市内在住の被扶養者を除く)。

公営住宅の居住者やシルバーパス
の申請をする方は、市民税・都民税・
森林環境税の課税・非課税証明書が
必要になることがあります。

申告をしていないと証明書を発行
できない場合があります。必要な方
は早急に申告してください。

関課税課市民税係 関576-2113

年金生活者支援給付金制度 をご存じですか



公的年金などの収入や所得額が一
定額以下の年金受給者の生活を支援
するため、年金に上乗せして支給さ
れる制度です。詳細は、厚生労働省ま
たは日本年金機構 関 をご覧くださ
い。

新たに該当する方には、9月に日本
年金機構から封書にて請求書一式が
届きますので、同封のはがき(請求
書)を期限までに返送してください。

関請求書を、日本年金機構まで提出
関厚生労働省給付金専用ダイヤル
関0570-05-4092(ナビダイヤル)、
立川年金事務所 関523-0352

決算特別委員会は
10月1日(木)・2日(金)・5日(月)・
6日(火)に開催予定



▶インターネットで生中継・録画配
信します。

▶録画配信は、開催日の約3日後(土・
日曜・祝日を除く)から視聴できます。

手話通訳を希望する方

関市 関を確認のうえ、9月18日(金)ま
でにファクス、メールまたは市 関より

関議会事務局 関576-2205

✉sec_gikai@city.kunitachi.lg.jp

市役所(本庁舎)の全窓口の
受付時間を変更(短縮)して
います



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、窓口の受
付時間を次のとおり短縮していま

す。10月1日(休)以降については、市報
9月20日号をご確認ください。

窓口受付時間の短縮にあたり、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
ン申請は、市 関や市公式LINEよりご
利用ください。

期9月30日(水)まで、午前9時～午後4
時(土・日曜・祝日除く)

※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。

関職員課人事・人材育成係、総務課
庶務管財係

(株)全東信の破産に伴う
特別相談窓口を
ご利用ください



(株)全東信の破産手続き開始により
影響を受ける中小企業・小規模事業
者を支援するため、経済産業省が特
別相談窓口を設置しています。

関まちの振興課商工観光係



バナラVisaギフトカードをまだ
受け取っていない世帯はお手続きください



関9月30日(水)までに、申請フォームより
関物価高騰対応給付推進室 関508-3614
(平日午前9時～午後4時)



◀申請
フォーム。



期令和7年10月1日～令和8年3月31日 住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

関市民課市民係 関576-2117



▶国または地方公共団体の閲覧請求(法第11条):閲覧請求なし

▶個人または法人の閲覧申出(法第11条の2):以下のとおり

閲覧年月日	申出者の氏名 (法人の場合はその名称および代表者 または管理人の氏名)	利用目的の概要	閲覧にかかる住民の範囲	閲覧 件数
10月15日	(株)ヒト・コミュニケーションズ 代表取締役社長 花堂 哲	東京都スポーツ推進本部の委託による「令和7年度都民のスポーツ活動 に関する実態調査業務委託」の調査対象者抽出のため	満18歳以上の男女(富士見台3丁目10～12番地、西3丁目9番地、東 3丁目1～2番地域)	40
10月23日	(株)シード・プランニング 代表取締役 梅田 佳夫	東京都保健医療局の委託による「令和7年度健康増進法に基づくがん検 診の対象人口率調査」の調査対象者抽出のため	平成17年3月31日以前生まれの女性および昭和60年3月31日以前 生まれの男性(北2丁目地域)	90
10月31日	(一社)新情報センター 事務局長 山本 恭久	総務省統計局の委託による「家計消費状況調査」の対象者抽出のため	令和7年4月2日時点で16歳以上の男女個人(谷保4丁目、谷保、北3 丁目地域)	100
11月4日	(株)インテリサーチ 代表取締役社長 村上 清幸	東京都教育庁の委託による「都立高校の魅力向上に向けたアンケート調 査」の対象者抽出のため	平成19年4月2日～平成22年4月1日生まれの方(中、西、北、東1・ 3・4丁目、富士見台1・2・4丁目、谷保、谷保4・7丁目、青柳1～ 3丁目地域)	105
11月25日	(一社)中央調査社 会長 境 克彦	文化庁の委託による「令和7年度 国語に関する世論調査」の対象者抽出 のため	満16歳以上の日本人の男女(富士見台1丁目27番地～地域)	18
11月26日	(株)サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤 士朗	独立行政法人労働政策研究・研修機構の委託による「第6回若者のワー クスタイル調査」の対象者抽出のため	令和7年4月2日時点で25歳以上34歳以下の日本国籍を有する男 女個人(中3丁目地域)	40
12月23日	パシフィックコンサルタンツ(株) 代表取締役社長執行役員 大本 修	東京都デジタルサービス局の委託による「令和7年度スマートフォン利 用状況調査」の対象者抽出のため	平成19年1月1日以前に生まれた方(東1丁目地域)	40
1月30日	(一社)新情報センター 事務局長 山本 恭久	総務省統計局の委託による「家計消費状況調査」の対象者抽出のため	令和8年4月2日時点で16歳以上の男女個人(泉5丁目、谷保、青柳1 丁目、北1～2丁目地域)	150
2月13日	(株)日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原 領治	日本銀行情報サービス局の委託による「生活意識に関するアンケート調 査」の対象者抽出のため	平成18年4月30日以前に生まれた20歳以上の男女(西1～2丁目地 域)	15
2月26日	(株)日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原 領治	東京都子供政策連携企画調査部の委託による「令和8年度『とうきょう こども アンケート』」の対象者抽出のため	平成21年4月2日～令和6年4月1日生まれの3歳～17歳の男女(東 2～3丁目、泉1・2・4丁目、青柳2～3丁目地域)	53

くらし

令和8年度資源回収推進奨励金
第2期分の申請を締め切ります
交付申請締切日:9月29日(火)(必着)

提出が締切日に近い場合は、窓口
提出のみとなります。

▶申請書には内訳欄と交付申請額の
記入が必須

▶団体の長・住所等変更の場合は早
急に変更届を提出

※これらに不備がある場合は奨励金
の交付ができません。

関ごみ減量課清掃係 関576-2119

9月・10月は行政相談月間
行政への苦情や要望につい
てお気軽にご相談ください



市以外の相談窓口等の詳細は、総
務省 関をご覧ください。

市の特別行政相談

日10月22日(木)午後1時30分～4時
30分

場 国立駅前にたち・こくぶんじ市
民プラザ 会議室

関市報9月20日号をご覧ください

関まちの振興課コミュニティ・市民
連携係

👜=持ち物

📄=申込、申請方法

🗨=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

🛋

暮らし

家庭用生ごみ処理容器「ミニ・キエーロ」のモニター講習会



📅9月25日(金)午前10時～11時

📍市役所 会議室棟(うめ)

📍市内在住の方、または市内事業者で、実際に使用して調査票を提出できる方(既にモニター参加したことがある方を除く)

📅10名(申込先着順)

📅9月8日(火)～15日(火)に電話または直接

📞ごみ減量課清掃係 ☎576-2119

谷保緑地ポケットドッグパーク(仮称)を試行設置(費用無料)



📅9月4日～10月29日(木)午前9時～午後5時

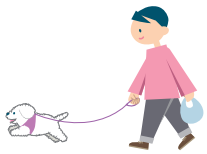
📍谷保緑地

📍利用規約に従い、ポップアップ柵に囲まれた空間内でリードなしで自

由で安全な交流ができる飼い主と犬

📄不要

📍環境政策課花と緑と水の係



🛋

暮らし

地震対策

家具の転倒防止器具などの支給・取り付けを行います

🗨 防災安全課 防災・消防係



地震の揺れによる家具などの転倒から、身の安全を確保しましょう。

家具転倒防止器具等の支給(右表150ポイント分)

📍市に住民登録があり、令和8年度の住民税が非課税で、これまでに本事業による支給がない世帯

家具転倒防止器具等の取り付け

📍市に住民登録があり、次のいずれかの要件を満たす世帯

- ▶満75歳以上の方のみで構成されている
- ▶2級以上の身体障害者手帳、東京都知事が定める2度以上の愛の手帳、または1級の精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方がいる

※取り付け対象となる家具転倒防止器具等は自身で用意してください(上記の支給事業の併用も可)。

〈共通事項〉

📄公的身分証明書 📅9月25日(金)までに窓口にて(申込多数時抽選)

その他の防災対策に関する助成の詳細は、市🏠をご覧ください

	支給器具	ポイント
1	転倒防止ベルト・ビヨント(2本組み)	30
2	家具転倒防止板[ふんばる君](2本入り)(家具の下に敷いて使用)	20
3	T型家具転倒防止器具[不動王T型固定式](2個1組)(壁と家具に張り付け固定)	30
4	薄型テレビ用耐震シート[不動王耐震シート](6枚入り)	
5	突っ張り棒[マグニチュード7 ML-35](2本組み)家具から天井までの高さ25～35cm	75
6	突っ張り棒[マグニチュード7 ML-50](2本組み)家具から天井までの高さ35～50cm	
7	突っ張り棒[マグニチュード7 ML-80](2本組み)家具から天井までの高さ50～80cm	
8	突っ張り棒[マグニチュード7 ML-110](2本組み)家具から天井までの高さ80～110cm	

子どもの健診・子育てイベント

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)

子育て相談は毎回実施します。
📅9月15日(火)午前9時30分～11時
📍就学前のお子さんと保護者
📅5組(申込先着順) 📍水分補給用の飲み物、身体測定希望者は母子健康手帳・バスタオル・替えおむつ
📍・📅平日の午前9時～午後5時に
なかよし保育園 ☎572-8011まで電話(駐車不可)

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

📅9月19日(土)午後1時～3時
📄無料 📄不要
※部品交換の場合、費用がかかることがあります。
📍・📍矢川児童館 ☎575-3178
※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。

ここすきひろばのお知らせ 🗨 矢川プラスここすきひろば ☎505-6552

▶多胎児家庭を応援します！ ふたご交流会
📅9月25日(金)午前10時30分～正午
▶パパのおしゃべりひろば ばばラダイス
📅9月26日(土)午前10時～11時30分
▶プレママ・プレパパのスタイ作り 📅9月26日(土)午後1時30分～3時
▶助産師相談 📅9月30日(水)午後0時45分～4時15分の間で1人30分
▶月齢グループづくり(令和8年5月生まれ)
📅1回目:10月7日(水)、2回目:19日(月)午前10時30分～11時30分
▶自分らしい子育てを見つけるNPプログラム(未就園児は保育付き)
📅10月9日～11月13日いずれも金曜日午前10時～正午
国立テラスのイベント 🗨 国立テラスここすきひろば ☎505-6501
▶臨床心理士による子育ての相談(オンライン相談も可)
📅10月6日(火)午前10時～/10時40分～(1組30分間)



▲🗨の🏠。

👨‍👩‍👧 子ども・教育

国立市独自制度
10月から、通院時の窓口自己負担金(1回あたり200円)を無償化



📍の医療証を持つ方は、従来どおり自己負担はありません。

📍10月1日(木)からの、📍・📍の医療証を持つ方の保険診療分

📍子育て支援課子育て支援係 ☎576-2105

来年4月に市立小学校へ入学予定のお子さん対象
就学時健康診断



対象者には9月下旬までにお知らせを郵送します。通知が届かない方や私立小学校等に入学予定で健康診断を希望しない方はご連絡ください。また、外国籍のお子さんで市立小学校への入学を希望する方は、10月16日(金)までにご連絡ください。

📍 教育総務課学務保健係



イベント・催し

養育家庭(里親)の子育てについて知ることができます
体験発表会



さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを迎え入れ、温かく育てる養育家庭の体験発表会です。

📅10月3日(土)午後1時～3時
📍矢川プラス 多目的ルーム
📅40名(申込先着順)
📄申込フォームより

📍子育て支援課子ども家庭支援センター ☎573-0192

親子で楽しむ
東京ディズニーシー
日帰りバスツアー



📅11月8日(日)午前7時～午後6時30分(市役所から貸切バスで往復)

📍市内在住のひとり親家庭の親子(平成20年4月2日以降生まれの満18歳以下のお子さん)

※親子どちらか一方のみの申込不可。

📅105名(申込多数時抽選)

📄往復のバス代、入園料は市負担(私的な経費は自己負担)

📄10月4日(日)までに、申込フォームより

※通信環境が整っていない場合はご相談ください。

※抽選結果は10月16日(金)までにメールまたは郵送で通知します。

※「母子家庭等の自立および子育て支援基金」を活用した事業です。

📍子育て支援課子育て支援係 ☎576-2105

2026青少年キャンプイン檜原・秋
自然ふれあう旧藤倉小学校での山村暮らし体験(不便学舎が運営)

詳細は、9月発行のじどうかんだよりをご覧ください。

📅10月3日(土)午前9時～4日(日)午後6時ごろ(荒天中止)

📍さとやま学校・藤倉校舎(東京都西多摩郡檜原村藤原4814)

📍小学5年生～高校生
📅20名(申込先着順)
📄¥6,000円(市バスで往復)
📄・📍9月7日(月)午前9時30分～19日(土)午後6時に、本人または保護者が西児童館 ☎575-3060まで電話

👵 高齢者

認知機能低下について、医療機関で医師等が問診します
脳の元気度検診



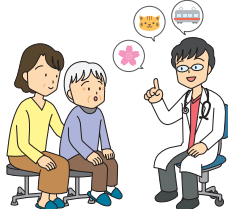
📅令和9年2月26日(金)まで

📍要支援・要介護認定を受けていない、申込時点で65歳～79歳の市民で、冊子『認知症支えあいガイド』(申込窓口に配架)の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の合計が20点以上、または認知症について不安がある方

📄無料

📄📍または各窓口(北☎573-4661、福祉会館☎580-1294、泉☎577-6888、在宅療養相談窓口☎569-6213)まで電話または直接

📍高齢者支援課地域包括支援センター☎576-2123



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



高齢者

ご近所さんでレッツゴー！で体を動かしませんか？

問 高齢者支援課地域包括支援センター TEL 576-2123

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 毎月第1～4金曜日に下表のとおり開催

※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、参加を遠慮いただくことがあります。

対 65歳以上の市民 持 飲み物、タオル、動きやすい服装 申 不要

日程(全て金曜日)	時間	場	定(名)
10月2日、11月6日*、12月4日 (*11月6日の矢川プラスは「みんなのホール」で開催)	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
10月9日、11月13日、12月11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	西福祉館(※)	15
10月16日、11月20日、12月18日	午前10時～11時30分	北市民プラザ	50
	午後1時30分～3時	グランダ国立(東2丁目)	15
10月23日、11月27日*、12月25日 (*11月27日の福祉会館はお休み)	午前10時～11時30分	南市民プラザ	30
	午後1時30分～3時	福祉会館4階 大ホール	50

上表の(※)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。



高齢者

70歳以上対象

東京都シルバーパスを、
申込により発行しています

場 立川駅北口バス案内所(立川市曙町2-1-1)

※市内の交付窓口はありません。

¥ 市民税課税状況等で異なる

問 東京バス協会 TEL 03-5308-6950



健康・福祉

くにPayに交換できる
くにたち健康ポイント事業
の参加者を追加募集

「歩くこと」「イベント参加」など、健康行動に取り組むことで貯められるポイントをくにPayに交換して、市内加盟店での飲食やお買い物に使用できます。

アプリコース(スマートフォン必須)

定 70名(申込先着順) ¥ 無料

申 9月7日(月)午前9時～20日(日)に、アプリをダウンロードのうえ、参加登録※登録方法は、市HPにてご確認ください。

活動量計コース

(スマートフォンなしで参加可能)

定 10名(申込先着順)

¥ 1,000円(窓口にて集金)

申 9月7日(月)午前9時より、電話にて来所予約(来所時に活動量計を貸し出し、使い方を説明)

〈共通事項〉

対 18歳以上の市民(住民基本台帳による住所等の確認を行います)

問 健康まちづくり戦略室健康ポイント事業担当 TEL 572-6111(保健センター内)

くにたち健康ポイント事業
と連携 条件を満たすと東京
都から特典を受けとれる
東京健康Up!us

詳細は、市HPをご覧ください。

対 くにたち健康ポイント事業参加者で、令和8年度の累計が3,500ポイントに達した方

※3,500ポイント未満で申請した場合は再申請が必要です。

※既に健康ポイントをくにPayに交換していても申請可能です。

特典 ▶ 東京ポイント1,000円相当

▶ 都内協賛店で使用できる優待カード(使用には東京公式アプリ必須)

申 令和9年2月1日(月)までに、東京都の申請用ページより

問 保健センター TEL 572-6111

10月31日(土)まで
こころの健康について考える
動画(全4本)を公開中

動画テーマ

▶ こころを元気にする3つのC

▶ 親子で幸せになるためのストレスマネジメント

▶ 産後のメンタルヘルスケア

▶ 思春期のお子さんとメンタルヘルス

共催 (公財) 明治安田こころの健康財団

後援 明治安田生命保険相互会社立川支社

問 保健センター TEL 572-6111

9月は食生活改善
普及運動月間

日々の食事にプラスできる取り組み

▶ 毎日野菜をプラスワン: 大人が1日

に必要な野菜摂取量(350g)は、日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

▶ おいしく減塩1日マイナス2g: 塩を減らし、だしや香辛料などを使います。

▶ 毎日のくらしにwithミルク: カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を取り入れます。

問 保健センター TEL 572-6111

イベント・催し

第11期
国立市シニアカレッジ研修
受講生を追加募集

詳細は、8月5日・20日合併号または市HPをご覧ください。

問 高齢者支援課地域包括支援センター TEL 576-2123

未だ血液は、人工的に造ることが
できません。ご協力をお願いします
全血献血を実施します

日 9月15日(火)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。

問 福祉総務課地域福祉推進係

簡単な体操でしっかり筋力
アップ おためしいきいき
百歳体操(2日間)

足腰を強くしたい方、これから運動を始めたい方も大歓迎です。



イベント・催し

あなたの一枚でつくる、
国立駅周辺の記憶
写真とエピソードを募集

これからの国立駅南口駅前広場の活動を市民と一緒につくっていくプロジェクト「くにたちえきひろ大学」では、今後リニューアルする国立駅周辺の姿と、その場所にまつわる皆さんの記憶や思いを未来へつなぐため、国立駅周辺で撮影した写真を募集します。写真にまつわるエピソードもぜひ、お寄せください。

応募写真は、10月24日(土)に旧国立駅舎で開催するイベントでパネル展示やスクリーン投影などを行う予定です。

申 9月30日(水)までに申込フォームより、または当日会場へメッセージを添えて持参(持参方法などの詳細は後日掲載)

※応募時の注意事項等は、申込フォームをご確認ください。

問 国立駅周辺整備課国立駅周辺整備担当

10月17日(土)開催
環境フェスタくにたちに関する
お知らせ

包丁研ぎ(事前受付)

日 10月1日(木)午前9時～正午

場 市役所3階 第5会議室

受付数 先着200本(1人2本まで、返却日時に引き取りができる方のみ)

返却日・場 10月17日(土)午前10時～正午・シルバー人材センター出店場

所(谷保第四公園内)

実施団体 シルバー人材センター

※当日も同場所です。午前10時から先着50本(1人1本まで)実施します。※安全な状態でお持ちください。刃や柄のないもの、セラミック製は不可です。

子ども向けの本をご寄付ください

フェスタ当日、FSXホールにて、不要な絵本・児童書の交換会を行います。

受付期間・場 10月14日(水)午後5時までに、問の窓口にて

ボランティアを募集します

内 フェスタの手伝い(受付や案内などの簡単な作業)

対 市内在住の中学生・高校生・大学生ほか(従事時間は応相談)

申 10月9日(金)までに、電話またはメール

問 環境フェスタくにたち実行委員会

事務局(ごみ減量課清掃係) TEL 576-2119 sec_gomigenryo@city.kunitachi.lg.jp

11月に新米
(1人につき1kg)がもらえる
わくわく稲作体験「稲刈り」

日 10月18日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(1時間程度、参加者を実施時間内で振り分け)

定 70名(申込多数時抽選)

¥ 1,500円(小学生以下は大人の付き添い(参加費無料)必須)

申 9月30日(水)までに、申込フォームより

場・問 城山さとの

いえ

TEL 505-5190

※駐車不可。



持=持ち物 申=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) 郵=メール ファ=ファクス HP=ホームページ

イベント・催し

多摩エリアの求職者(全年齢)対象 しごとたま就職面接会in府中

セミナーで面接対策などを学んだうえで面接に参加できます。

面接対策セミナー

日10月26日(月)午後1時～3時

定30名

就職面接会

日10月27日(火)第1部:午前10時～午後0時15分、第2部:1時45分～4時

定各部50名程度

〈共通事項〉

場府中市市民活動センタープラッツ内(府中市宮町1-100ル・シーニュ)

持履歴書(面接を希望する企業数分。エントリーシートも可)

共催 国立市

申・問 東京しごとセンター多摩 521-6761まで

電話またはHPより

語りの世界へようこそ 大人のためのお話会 第1回(全6回)

内「マメ子と魔物」「貧乏人とお金持」ほか

日10月8日(休)午後2時30分～3時30分

語り手 くにたちお話の会

対 大人の方

定 20名(申込先着順)

申 9月9日(水)午前9時30分から、電話または直接

場・問 中央図書館 576-0161

健康づくり、コミュニティづくりをしませんか 街を・山を歩く

日9月30日(水)午前9時30分～午後2時30分予定(雨天時は10月7日(水)に順延)

場 国立駅南口広場～JR三鷹駅～風の散歩道～山本有三記念館～井の頭恩賜公園(約4kmの行程)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 50名(申込多数時抽選)

¥ 無料(交通費・入園料などは自己負担)

申 9月19日(土)午後5時(必着)までに、

郵送またはメール ※はがきの記載事項等は、市HPをご覧ください。

問 くにたちエール「街を・山を歩く」係 yell.jimukyoku@gmail.com ※本事業は市からの委託により「くにたちエール」が実施します。

その他のお知らせ

救急車を呼ぶか迷ったら 東京版救急受診ガイドを ご活用ください

不要不急な救急要請を減らすなど、救急車の適時・適切な利用のために、ご活用ください。

問 立川消防署警防課救急係 526-0119

災害時の断水に備える 給水拠点を確認し水道水をくみ置きましょう

断水時の災害時給水ステーション

場 ▶ 中給水所(中3-8-1) ▶ 谷保給水所(谷保1462-1)

特 水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)

水道水のくみ置きポイント

①浄水器を通さずに蛇口から直接、蓋のできる容器に口元まで

②1人1日3リットルを3日分

③常温で3日間、冷蔵庫では10日間

断水等に関する情報

問のHPや公式Xをご覧ください。

問 東京都水道局多摩水道改革推進本部管理課 548-5353

▲公式X。

自殺防止! 東京キャンペーン ここナビで相談窓口を探せます

近年、子どもや若者の自殺者数が増加傾向にあります。周りの人が悩んでいることに気づき、声をかけ、必要な相談窓口につなぐことが大切です。

問 東京都保健医療局健康推進課自殺総合対策担当 03-5320-4310

地域の情報

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程の生徒募集

対 次のいずれかに該当する方 ▶ 昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業者または国民学校初等科修了者で、高等学校に入学する資格がない ▶ 令和9年4月1日(休)時点で満65歳以上で、都内に在住または在勤し、戦後の混乱の影響等により中学校で十分に学べなかった

選考日 12月4日(金)

申・問 10月5日(月)～11月20日(金)に、出願書類を〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校 03-3265-5961まで郵送または持参

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9月18日(金)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)、うち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 577-0919

指の付け根で足を押し出し かかとから地面に着く歩き方を学びます 整体運動 上手に歩くには!

日9月25日(金)午前9時30分～

場 FSXアリーナ3階

師 渡辺 昭彦氏(スポーツプログラマー)

対 問の会員または 問の仕事に関心がある市民

定 24名(申込先着順)

持 上履き、タオル、水筒など

申 申込フォームより

問 (公社)国立市シルバー人材センター 577-0919

東京都主催 60歳以上の都民対象 スマートフォン教室(費用無料)

内 スマートフォンの基本操作、SNSを活用したコミュニケーション方法など

日9月29日(火)午前9時30分～午後0時30分、1時30分～4時30分

場 国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ 会議室

師 スマートフォン専門講師

定 各回10名程度(申込多数時抽選)

※抽選時、参加可否の電話連絡あり。

持 スマートフォンの試用(貸出)を希望する方のみ、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険

証と公共料金の領収書のいずれか)

申 実施日の1週間前までに、①希望日時②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥居住市区町村⑦スマートフォンの所有の有無⑧試用希望の有無⑨備考(体験会参加にあたって合理的配慮が必要な場合)を、電話またはファクス

問 スマートフォン普及啓発事業事務局 03-6316-3169(平日午前9時～午後5時) 03-4496-4058

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。

令和9年度入園説明会と保育見学会を行います。詳しくはHPをご覧ください。

日9月16日(水)午前10時～

¥ 無料 申 不要

場・問 ママの森幼稚園 572-3911

子育てママの自分時間 癒しのお皿アート体験 @矢川プラス

日9月18日(金)午前10時～11時30分

場 矢川プラス多目的ルーム(小)

定 10名(申込先着順) ¥ 3,000円(マグカップ・お皿(大)は+500円)

申 HPより

問 ころころ親子クラブ

✉ korokoro oyako@gmail.com

【森内九段指導対局】プロ棋士と対局してみませんか? 申込はこちらから▶

日9月21日(月) 定 24名(申込先着順)

¥ 1,800円 申 9月16日(水)までに、メールまたは申込フォームより

場・問 KFまちかどホール

✉ machi.info@gmail.com

感性豊かなひととき 「きりがみ&きりくずアート」お月見など9月の情景を楽しくきりがみアートしよう!

日9月22日(火)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 090-2436-8485(山根)

★初心者歓迎! ★ 水引で根付を作ろう。 プレゼントにも!

日9月23日(水)①午前10時～正午②午後0時30分～2時30分

場 KFまちかどホー

ル 定 各10名(申込先着順) ¥ 1,500円

申 9月20日(日)までに、申込フォームより

問 シェア工房クミタテ

✉ kumitate106@human-environment.com

泳ごう! レベル別の班でコーチのもと、楽しく&上達をめざす水泳サークルです。体験も可。

日 毎週金曜日午前10時～正午

場 FSXアリーナ室内プール

¥ 月3,500円

申・問 アクアかもめクラブ 577-2063(中山)まで電話

てつなぎ保育 風の子 27年度入園児募集説明会 思いっきり遊べる元気な子!

日 10月3日(土)・9日(金)午前11時～

場 富士見台第三団地さいりょういうち

申 不要

問 てつなぎ保育風の子 ✉ kunitachifuji midai.kazenoko@gmail.com

ノルディック・ウォークin大学通り。2本のポールを使って楽しく歩きましょう

日 毎月第2・4火曜日午前9時45分～11時30分(雨天中止)

場 旧国立駅舎前集合 定 20名(申込先着順)

¥ 300円 申 電話

問 国立市ノルディック・ウォークの会 080-5436-6622(滝)

講演会「高齢者の社会参加と介護予防」認定NPO法人ふまねっと 北澤 一利氏

日 10月7日(水)午後1時30分～3時

場 福祉会館4階大ホール 定 50名(申込先着順) ¥ 無料 申 9月5日(土)～30日(水)に電話または 問のHPより

問 認定NPO法人ふまねっと 080-6087-8641

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

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

9月23日は「手話言語の国際デー」

聞こえがよい支援課
手当・給付係



▲市HP。

国立市は、手話言語条例を施行しています

令和5年9月に施行したこの条例では、「手話は言語」であるとの認識のもと、手話言語に関する施策を推進し、すべての市民がお互いに理解し、共感し合い、生き生きと自分らしい生活を営み、安心して暮らすことのできる地域社会の実現をめざしています。

手話言語への理解と関心を高め、誰もが安心して暮らせる地域づくりに向けて、「手話言語の国際デー」で手話言語について知り、学んでみませんか？

※条例では、言語としての手話を『手話言語』と表記しています。

手話に関する施策の推進に関する法律(手話施策推進法)

手話の普及と文化の保存を目的とし、聴覚にしょうがいのある方が手話を使って円滑に社会参加できることをめざし、令和7年6月18日に成立し、6月25日に施行されました。

この法律で、9月23日を「手話の日」と定めると明記されました。



国立市手話言語
条例リーフレット。

手話で遊ぼう

9月23日の手話言語の国際デーに合わせ、交流イベントを開催します。手話を使ったゲームや絵本の読み聞かせなど楽しいプログラムを用意しています。楽しく手話言語を体験してみませんか。

日 9月23日(水)午前10時～午後3時①午前10時30分～②午後0時30分～

※プログラム等の詳細は決まり次第、市HPなどでお知らせします。

場 矢川プラス 申 不要

デフラグビー世界大会 日本代表 石川卓也選手が 旧国立駅舎にやってくる！

内 ミニ講演会(手話通訳あり)

日 9月23日(水)午後3時30分～4時30分

場 旧国立駅舎 広間

申 不要

手話言語&デフラグビーパネル展

内 パネル展と旧国立駅舎のブルーライトアップ

期 9月19日(土)～24日(木)

※パネル展は、開館時間に準じます。

場 旧国立駅舎



▲ブルーライトアップの様子。

デフラグビー日本代表 石川卓也選手が表敬訪問しました

8月17日に、デフラグビー日本代表石川卓也選手が国立市長を表敬訪問しました。

濱崎市長からは石川選手に
激励の言葉が贈られました。
訪問の様子を、国立市公式
YouTubeで動画配信中です。



▲YouTube。



▲デフラグビー日本代表石川選手が濱崎市長を表敬訪問した時の様子。

デフラグビーってどんなスポーツ？

聴覚にしょうがいのある選手が行うラグビー競技です。

※「デフ」とは英語で「deaf」という単語で耳が聞こえない、聴覚しょうがいしゃという意味です。

競技ルール

一般のラグビーとほとんど同じですが、笛の音が聞こえにくい選手がプレーしやすいよう、笛の代わりに旗やタオルを使用し、視覚的な合図やジェスチャーを用いたコミュニケーションが重視される点が特徴です。

期 10月31日(土)～11月3日(火) 7人制デフラグビー世界大会が都内で開催

日本代表チームが世界の強豪国と競い合います。市からも日本代表として石川卓也選手が選出されており、世界の舞台で活躍が期待されています。

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

「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 マリリン ドラム etc.

音楽のある毎日 国立センター 西国分寺センター
宮地楽器 MIYAJI MUSIC 1917
お問い合わせ・お申し込みは
042-505-5656 042-313-8400

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
【遺品整理士】遺品整理士認定協会 第1524195号 【遺品査定士】遺品査定士認定協会 第AM02232号
【古物商許可】公安委員会許可 第308872416684号 合同会社レイ

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833-5 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

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

※イラストはイメージです

無料 静脈瘤検査 日曜限定
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。

042-595-9550

東京都立川市柴崎町2-1-4五光ビル第二ビル2階

院長 清水 義夫

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 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 詳細はお問合せ
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

042-575-0020

国立市西1-18-22
東京都公安委員会 308879504859