



1.25

平成30年(2018年)
月2回(10日・25日)発行

広報 たちかけ

市民と市政のつながりを“わ”で表しています

ホームページ ● <http://www.city.tachikawa.lg.jp/>
ツイッター (@tachikawa_tokyo) ● https://twitter.com/tachikawa_tokyo
動画チャンネル(YouTube) ● <https://www.youtube.com/user/TokyoTachikawa>

【今号の主な内容】

- 3面 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた立川市の取組方針を策定
- 4面 市民税・都民税 所得税 申告準備はお早めに
- 5面 くるりんバスのルートとダイヤが変わります
- 6・7面 いつも心にワーク・ライフ・バランス
- 8・9面 健康/募集/市民伝言板/講座/子ども・子育て
- 10面 催し/シニア
- 11・12面 第16回くらしフェスタ立川

発行/立川市 編集/総合政策部広報課
立川市役所 〒190-8666 立川市泉町1156-9
Tel 042(523)2111【代表】Fax 042(521)2653

立川市障害のある人もない人も
共に暮らしやすい
まちをつくる条例
を制定しました

障害福祉課・内線1516

くわしくは2面へ

立川市障害のある人もない人も 共に暮らしやすいまちをつくる条例



平成30年
4月1日から施行

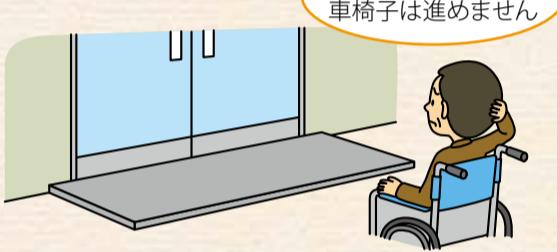
障害のある人は、障害や障害のある人に対する理解不足から誤解や偏見を受けるなど、さまざまな場面で生活のしづらさや不安を感じています。この条例は、障害の有無にかかわらず誰もが暮らしやすいまちを目指し、市、市民、事業者が一体となって理解を広める取り組みを推進するために制定しました。
問障害福祉課・内線1516

条例の内容

障害や障害のある人への理解を深め、障害の有無にかかわらず誰もが暮らしやすいまちをつくるために次のようなことを定めています▶相互理解の促進や差別解消に向けた取り組みについての、市、市民、事業者の責務▶障害を理由とする差別(不利益な取り扱いや合理的配慮の不提供による権利利益の侵害)の禁止▶社会的障壁を取り除くための、保健・医療、教育、雇用、住居等のさまざまな分野での合理的配慮の提供等▶障害を理由とする差別の相談体制

社会的障壁とは

障害のある人が日常生活や社会生活を営む上で、壁(バリアー)となる社会の事物、制度、慣行、観念など



例 通路や入り口の段差、障害のない人を前提としたルールや障害のある人への偏見や理解不足

合理的配慮とは

社会的障壁の除去を目的として個々の状況や状態に応じて行われる配慮



例 案内や説明をする際に、ゆっくり丁寧に話す、絵や写真・身ぶり等を交えて伝える



障害者手帳を持つ人だけに限られません

障害を理由とした不利益な取り扱いとは

正当な理由なくサービスの提供を拒否したり制限したりするなど、障害のない人と異なる取り扱いをすること



例 入会・入店拒否、アパート契約の拒否

相談窓口

障害を理由とする差別に関する相談を受けます。必要に応じて事実確認や調査、助言、情報提供、調整等を行います。助言や調整等により解決しなかった場合は、あっせんの申し立てをすることができます。

相談窓口	電話番号
市障害福祉課(市役所1階1番窓口)	☎ (529) 7100
福祉ホットライン(柴崎町2-10-16)	☎ (526) 1418
地域活動支援センター連(高松町1-17-20)	☎ (548) 0160

条例制定記念講演会

条例の制定を記念して3月17日(土)に女性総合センターで講演会を開催します。くわしくは「広報たちかわ」2月25日号でお知らせします。

平成30年度

1月23日から受け付け

ちょこっと共済



ちょ
こ
助

成31年3月31日

●70歳以上の方、市心身障害者手当受給の方

平成30年4月1日現在、70歳以上の方(昭和23年4月1日までに生まれた方)と市心身障害者手当受給者で、市内に住民登録のある方は、申し込みにより無料でBコースに加入できます(Aコース加入は500円の会費が必要)。

●3歳～中学生の方は全員Bコースに加入しています

平成30年4月1日現在、3歳以上の未就学児と小・中学校に在学中の方(平成15年4月2日～平成27年4月1日生まれの方)は、市で一括してBコースの加入手続きをしますので申し込みは不要です(Aコースを希望の場合は、別途500円の会費と申し込みが必要)。

問 生活安全課 生活安全係 ☎ (528) 4376

「ちょこっと共済」加入受付場所

▶生活安全課(市役所2階54番窓口) ▶窓口サービスセンター*(立川タクロス1階) ▶各連絡所 ▶市内の金融機関(会費の支払いがある方。ゆうちょ銀行と一部金融機関を除く)

*窓口サービスセンターは、土曜・日曜日も受け付け(午前8時30分～午後5時)

臨時出張受付・休日受付窓口

会場	日時	
市役所 (1階多目的プラザ)	1月23日(火) ～26日(金)	午前9時～正午 午後1時～4時
曙福祉会館	2月14日(水)	午前10時～正午 午後1時～3時
柴崎福祉会館	2月15日(木)	
一番福祉会館	2月19日(月)	
こぶし会館	2月20日(火)	
幸福福祉会館	2月22日(木)	
滝ノ上会館	2月23日(金)	
子ども未来センター	2月25日(日)	午前10時～正午
西砂学習館	3月4日(日)	午後1時～3時
伊勢丹立川店 (2階入り口)	2月3日(土) 3月10日(土)	午前10時～午後4時

「広報たちかわ」12月25日号2面に掲載した、1月31日(水)の「市長と語ろう！経済人・企業人ミーティング」は都合により中止します。ご迷惑をお掛けして申し訳ございません(企画政策課)

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた立川市の取組方針を策定

開会式準備室・内線2680

市は、「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた立川市の取組方針」を策定しました。大会開催に向けて、右図の5つをテーマに、気運の醸成や、障害者スポーツを含むスポーツ、健康づくり、産業、観光、文化、教育、まちづくり等の施策の推進を図ります。取組方針について、くわしくは市ホームページをご覧ください。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

開催日程

オリンピック 2020年7月24日(金)~8月9日(日)

パラリンピック 2020年8月25日(火)~9月6日(日)



教育・文化

- オリンピック・パラリンピック教育の推進
- 文化プログラムの推進

共生社会の実現

- 心のバリアフリーの推進
- 安全確保等の強化



取組方針の5つのテーマ

気運醸成

- 市にゆかりのある選手の応援
- 事前キャンプの誘致
- イベントの開催など

スポーツ

- スポーツの推進
- 障害者スポーツの推進
- スポーツ環境の整備

来街者の受入環境

- 情報発信力の強化
- 受入環境の充実
- 「おもてなし力」向上の取組

2月5日(月)立川駅帰宅困難者対策訓練
市は、2月5日(月)午後2時
等で立川駅帰宅困難者対策訓練
(3時ごろに、JR立川駅周辺)

2月5日(月)立川駅帰宅困難者対策訓練を実施
課・内線2558
0▽その他の期間 2月1日(木)~15日(木) 0570(010)814988894(いずれも土曜・日曜日を除く)▼市住宅

▼東京都住宅供給公社募集センター 2月1日(木)~15日(木) 0570(010)814988894(いずれも土曜・日曜日を除く)▼市住宅

申込期間・方法
添付している封筒を使用し、郵送で2月15日(木)までに届いたものに限り受け付けます。

募集案内の配布
月1日(木)~9日(金)▼場所 7階、各連絡所、東京都住宅供給公社立川営業所(曙町2-34-7ファーレーストリーブル3階)

市役所(総合案内(1階))と住宅課(2階53番窓口)、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、各連絡所、東京都住宅供給公社立川営業所(曙町2-34-7ファーレーストリーブル3階)

募集戸数、申込資格は募集案内でご確認ください。

都営住宅入居者募集
募集戸数、申込資格は募集案内でご確認ください。

開会式事務局・内線3322
平成30年第1回市議会臨時会が2月5日(月)に開かれる予定です。傍聴を希望する方は、会議当日に直接、市役所3階の議場受付へお越しください。

市議会臨時会 2月5日
開会式事務局・内線3322
平成30年第1回市議会臨時会が2月5日(月)に開かれる予定です。傍聴を希望する方は、会議当日に直接、市役所3階の議場受付へお越しください。

を実施します。この訓練は、災害時に、駅周辺の滞留者を複数の一時滞在施設に適切に誘導・誘導員役などが通行します。ご理解とご協力をお願いします。

開会式事務局・内線2535
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施
な契約の事前手続きとして、「電子による競争見積合せ」を2月~3月に実施します。競争入札参加資格のある方で、参加を希望する場合は、東京電子自治体共同運営が行う「電子調達サービス」を利用する必要があります。市ホームページでも案

小・中学校入学通知書を発送しました
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施

開会式事務局・内線2535
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施

開会式事務局・内線2535
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施

平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施
な契約の事前手続きとして、「電子による競争見積合せ」を2月~3月に実施します。競争入札参加資格のある方で、参加を希望する場合は、東京電子自治体共同運営が行う「電子調達サービス」を利用する必要があります。市ホームページでも案

開会式事務局・内線2535
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施
な契約の事前手続きとして、「電子による競争見積合せ」を2月~3月に実施します。競争入札参加資格のある方で、参加を希望する場合は、東京電子自治体共同運営が行う「電子調達サービス」を利用する必要があります。市ホームページでも案

開会式事務局・内線2535
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施
な契約の事前手続きとして、「電子による競争見積合せ」を2月~3月に実施します。競争入札参加資格のある方で、参加を希望する場合は、東京電子自治体共同運営が行う「電子調達サービス」を利用する必要があります。市ホームページでも案

開会式事務局・内線2535
平成30年度当初契約の電子による競争見積合せを実施

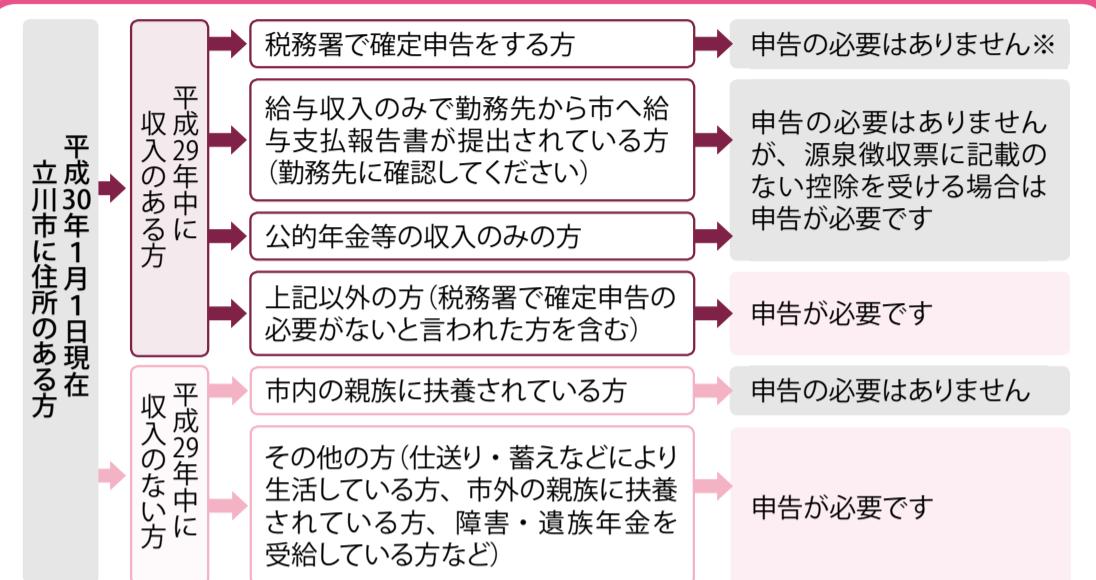
開会式事務局・

市民税・都民税 所得税 間課税課市民税係・内線1206

申告準備はお早めに

受付期間は2月16日(金)～3月15日(木)

市民税・都民税 申告が必要な方の目安(申告は市役所へ)



※上場株式等の配当所得、譲渡所得について、確定申告と異なる課税方式を選択する場合は、その旨を記載した市民税・都民税申告書を、当該年度の納税通知書が送達される日までに、市役所へ提出する必要があります。

市民税・都民税の申告や相談はこれらへ

下表の窓口のほか、郵送による提出(市役所課税課市民税係宛て)もできます。

受付場所	受付日	受付時間
市役所1階101会議室	2月16日(金)～3月15日(木) 〔土曜・日曜日を除く〕	午前9時～11時30分 午後1時～4時
こぶし会館	2月20日(火)	
滝ノ上会館	2月23日(金)	
子ども未来センター	2月25日(日)	午前9時30分～11時30分 午後1時～3時
若葉会館	2月27日(火)	
西砂学習館	3月4日(日)	

市民税・都民税の申告時の持ち物

- ①申告書と印鑑
- ②平成29年中の所得と控除に関する書類
- ▶給与所得・公的年金収入のある方は源泉徴収票、それ以外の所得のある方は、収入金額や必要経費の分かる帳簿など▶国民年金保険料や生命保険料等の控除証明書、社会保険料・寄附金等の領収書・医療費の明細書・健康診断書など▶障害者控除の適用を受ける方は障害者手帳、愛の手帳、障害者控除対象者認定書など
- ③本人確認書類(下記参照)

本人確認書類とは

▶マイナンバーカードをお持ちの方は マイナンバーカードだけで、本人確認(番号確認と身元確認)が可能です。

▶マイナンバーカードをお持ちでない方は

ご本人のマイナンバーを確認できる書類
(番号確認書類)

▶通知カード▶住民票の写しありは住民票記載事項証明書(マイナンバーの記載があるもの)など
のうちいずれか1つ

記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類
(身元確認書類)

▶運転免許証▶パスポート▶公的医療保険の被保険者証▶障害者手帳▶在留カードなどのうちいずれか1つ

市民税・都民税申告書の配布

昨年、市民税・都民税の申告をした方などに「市民税・都民税申告書」を2月上旬に郵送します。また、同時期に課税課(市役所1階36番窓口)、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、各連絡所で配布します。

医療費控除等の申告には明細書の添付が必要です

平成30年度の市民税・都民税の申告、平成29年分の所得税確定申告から、医療費控除またはセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の適用を受ける際は、医療費等の明細書の添付が必要となり、医療費の領収書の添付または提示の必要はなくなりました※。明細書は、医療を受けた人ごと、医療機関ごとに累計し、作成してください。また、医療保険者等が発行する医療費通知で、被保険者の氏名、療養を受けた年月・病院等の名称、支払った医療費の額等の所定の事項が記載されたものを添付すると、明細書の記入を省略できます。医療費の領収書はご自身で5年間保管してください。

※経過措置として、平成32年度(平成31年分)までは領収書の添付または提示によることもできます。

所得税 確定申告は立川税務署へ

2月13日(火)～3月15日(木)、所得税の申告書作成・提出会場を立川税務署(緑町4-2、立川合同庁舎内)に開設します〔土曜・日曜日を除く。ただし、2月18日・25日の日曜日は開設〕。申告書の作成は、「国税庁」のホームページの「確定申告書等作成コーナー」でもできます。作成した申告書は、印刷(白黒でも可)して書面で提出できるほか、「e-Tax(国税電子申告・納税システム)」を利用して送信できます。2月16日(金)～3月15日(木)〔土曜・日曜日を除く〕は、記入済みの確定申告書を市役所でも仮受け付けします。

問立川税務署☎(523)1181



Q 年金をもらっています。
市民税・都民税の申告は必要ですか?

A 所得税の確定申告が不要になった方※でも、次の方は市民税・都民税の申告が必要です。

- 公的年金等に係る雑所得以外の所得がある方
- 「公的年金等の源泉徴収票」に記載のない次の控除の適用を受ける方

医療費控除、生命保険料控除、寡婦(寡夫)控除、障害者控除、年金天引き以外の社会保険料控除等(納付書や口座引き落として支払いをした国民健康保険料、介護保険料等)。なお、医療費控除や生命保険料控除等を申告すると所得税が還付になる場合は確定申告書の提出ができます。

※公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方。ただし、外国からの公的年金等を受給している方は、確定申告が必要です。

国民年金保険料・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料は社会保険料控除の対象です

●国民年金保険料 納付した金額を証明する書類の添付が必要です。平成29年10月2日までに納付した保険料の控除証明書を、昨年11月に被保険者宛てに郵送しました。確定申告書を提出するときは、この証明書と平成29年10月3日以降に納付した保険料の領収書を添付してください。なお平成29年10月3日～12月31日に初めて国民年金保険料を納付した方には、2月上旬に控除証明書を郵送します。

問日本年金機構・ねんきん加入者ダイヤル(控除証明書の再発行等)☎0570(003)004 [050から始まる電話等の方は☎03(6630)2525]

●国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料 証明書の添付は必要ありません。領収書、振替口座の通帳(口座振替の方)、公的年金等の源泉徴収票(年金天引きの方)等で平成29年1月～12月に実際に納付した金額を確認して申告してください。問保険年金課賦課係・内線1416、介護保険課介護保険料係・内線1446

くるりんバスのルートとダイヤが変わります



くるりんバスは、平成28年9月にルートを変更し、平成29年8月までの1年間、実証運行を行いました。実証運行の検証結果を踏まえ、3月1日(木)から、砂川ルートの一部ルートを変更し(右地図)、砂川・曙ルートのダイヤを改正します(表2・3)。それに伴い、一番・砂川・曙ルートは、実証運行期間を延長します。なお、3月1日(木)から西砂・錦ルートは現在のルート・ダイヤで本格運行を開始します。

地域説明会を開催

実証運行の結果や、ルート・ダイヤの一部変更、実証運行期間の一部延長などについて、表1の通り説明会を開催します。直接会場へ。

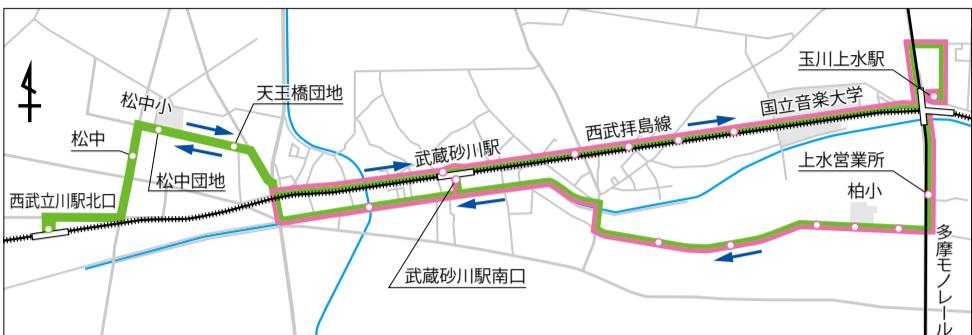
表1

日程	時間	会場
2月2日(金)	午前10時から	こんぴら橋会館
	午後6時30分から	西砂学習館
6日(火)	午後2時から	女性総合センター
8日(木)	午後6時30分から	5階第3学習室

表2 曙ルート(平日のみ運行)

循環	40分間隔											
女性総合センター	10:00	10:40	11:20	12:00	12:40	13:20	14:00	14:40				
立川駅北口	*	10:05	10:45	11:25	12:05	12:45	13:25	14:05	14:45			
緑川商店会	*	10:09	10:49	11:29	12:09	12:49	13:29	14:09	14:49			
二小南	10:10	10:50	11:30	12:10	12:50	13:30	14:10	14:50				
ぎょうせいデジタル前	10:10	10:50	11:30	12:10	12:50	13:30	14:10	14:50				
アートアベニュー立川	10:10	10:50	11:30	12:10	12:50	13:30	14:10	14:50				
東京ガス前	10:11	10:51	11:31	12:11	12:51	13:31	14:11	14:51				
曙三西公園南	10:11	10:51	11:31	12:11	12:51	13:31	14:11	14:51				
緑川商店会	*	10:14	10:54	11:34	12:14	12:54	13:34	14:14	14:54			
立川駅北口	*	10:19	10:59	11:39	12:19	12:59	13:39	14:19	14:59			
女性総合センター	10:29	11:09	11:49	12:29	13:09	13:49	14:29	15:09				

砂川ルート



間交通対策課交通企画係・内線2280

■ 現行のルート ■ 新しいルート(3月から)

表3

砂川ルート(平日のみ運行)

西武立川駅北口	07:50	10:30	12:40	14:35	17:15	19:15
松中	*	07:52	10:32	12:42	14:37	17:17
松中団地	*	07:53	10:33	12:43	14:38	17:18
天王橋団地	*	07:54	10:34	12:44	14:39	17:19
武蔵砂川駅	07:57	10:37	12:47	14:42	17:22	19:22
砂川町八丁目南	07:58	10:38	12:48	14:43	17:23	19:23
東航通り	07:59	10:39	12:49	14:44	17:24	19:24
砂川町七丁目	08:00	10:40	12:50	14:45	17:25	19:25
砂川公園前	08:00	10:40	12:50	14:45	17:25	19:25
上水営業所	*	07:15	↓	09:55	↓	12:10
玉川上水駅	*	07:20	08:02	10:00	10:42	12:15
上水営業所	*	07:24	08:15	10:04	10:55	12:19
柏町団地南	07:25		10:05	12:20	14:15	16:55
柏町四丁目	07:25		10:05	12:20	14:15	16:55
日大二高グランド前	07:26		10:06	12:21	14:16	16:56
砂川町五丁目	07:27		10:07	12:22	14:17	16:57
砂川町四丁目	07:28		10:08	12:23	14:18	16:58
武蔵砂川駅南口	07:31		10:11	12:26	14:21	17:01
上水橋	07:33		10:13	12:28	14:23	17:03
天王橋団地	*	07:35	10:15	12:30	14:25	17:05
松中団地	*	07:37	10:17	12:32	14:27	17:07
松中	*	07:39	10:19	12:34	14:29	17:09
西武立川駅北口	07:55		10:35	12:50	14:45	17:25

(↓は停車しません。*は路線バスと共用のバス停です。)

南砂小の校舎は、平成29年度に大規模改修工事を予定していましたが、外壁にアスベストが含まれていることが判明し、修理方法を検討するため、工事を延期していました。このたび、安全な処理方法がまとまりました。この大規模改修工事について、アスベストの処理方法、スケジュール等について説明します。直接会場へ。駐車場はありません。

南砂小大規模改修工事に関する説明会を開催します

間教育総務課・内線2474

未就学児の保護者、近隣にお住まいの方 時・場所 2月10日(土)午前10時～正午 2月14日(水)午後7時～9時

対象やき台小と若葉小の児童の保護者、若葉台小に入学予定の未就学児の保護者、近隣にお住まいの方 時・場所 2月10日(土)午前10時～正午 2月14日(水)午後7時～9時

会場へ。駐車場はありません。直接会場へ。若葉台小の通学路の安全対策などについても説明します。直接会場へ。

今後、平成30年度に詳細な図面等を作成し、平成31年度に工事を開始する予定です。また、若葉台小の通学路の安全対策などについても説明します。直接会場へ。

葉台小の新校舎の基本設計などについての説明会を開催します。

基本設計は、平成28年度に策定した「新校舎建設マスター・プラン」に基づき、具体的な内容を設計に反映したものです。

平成33年3月に完成予定の若葉台小の新校舎の基本設計などについての説明会を開催します。

立川市民科の取組をとおして「立川市民科の取組をとおして」をテーマに、市内の小・中学校の取り組みなどを紹介します。また、劇作家・平田オリザさんによる講演も行います。直

接会場へ。

主題的・対話的で深い学び

と、目標に向かって努力するこ

との大切さを考えます。市内の小学生から高校生で構成される子ども委員会による活動報告会

も同時開催します。直接会場へ。

2月3日(土)午後2時～4時

2月17日(土)午後1時30分～4時20分

2月1日(木)午後7時～8時30分

2月20日(火)午後7時～8時30分



いつも心にワーク・ライフ・バランス 多様で柔軟な働き方を応援します

ワーク・ライフ・バランスとは、誰もが、仕事、家庭生活、地域活動、スキル向上などについて自ら希望するバランスで展開できる状態のことをいいます。仕事とプライベートの二者択一ではなく、どちらもバランスを取って行えることで、相乗効果が得られます。

市は、仕事と家庭の両立や男女ともに働きやすい職場環境づくりに取り組む事業所をワーク・ライフ・バランス推進認定事業所と

して認定しています。

認定事業所に勤務し、ワーク・ライフ・バランスを実践している社員の皆さんにお話を伺いました。事業所をくわしく紹介したリーフレットは、2月2日(金)から市ホームページでご覧いただけます。

問男女平等参画課 (528)6801

講演 & パネルディスカッション
ワーク・ライフ・バランスで
企業イメージが上がる!

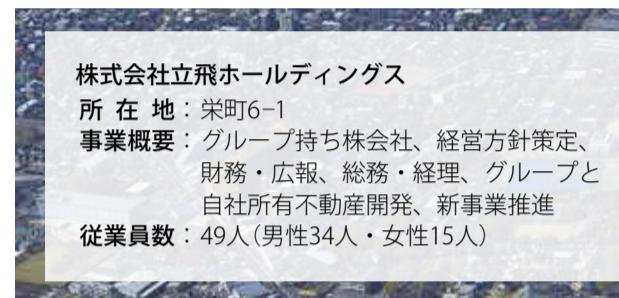
新卒の大学生等は、企業を選ぶとき、社員のワーク・ライフ・バランスを重視しています。組織として、ワーク・ライフ・バランスを見直すことは、良い人材の確保にもつながります。人事担当者や求職者等にもおすすめの講演会です。ワーク・ライフ・バランス推進事業所の認定式と取組事例の発表も同時開催(2月2日(金)午後1時30分～3時)女性総合センター(40人(申込順)5人程度(1歳～学齢前))市男女平等参画課 (528)6801へ



開発部第4グループ主任
一ノ瀬 悟さん

株式会社コスモ・インテリジェンス

株式会社コスモ・インテリジェンス
所在地: 善町2-32-1 La鳳山ビル4階
事業概要: ソフトウェアの受託開発と保守支援、基幹システムの運営と保守開発、情報セキュリティサービスのマネジメント
従業員数: 42人(男性32人・女性10人)



株式会社立飛ホールディングス
所在地: 栄町6-1
事業概要: グループ持ち株会社、経営方針策定、財務・広報、総務・経理、グループと自社所有不動産開発、新事業推進
従業員数: 49人(男性34人・女性15人)

総務部総務課 課長補佐
池田 佐江子さん

総務部総務課 主任
後藤 蓉子さん

株式会社立飛ホールディングス

各社に共通する ポイント

- 職場の風通しの良さ
- 社員への教育制度の充実
- 個々のワーク・ライフ・バランスを各リーダーや上司がサポート
→もちろん、目標達成が前提
- 育児休業、短時間勤務も法定通り
→制度ありきではない、風通しの良い、お互いさまの雰囲気づくり、場づくり

ワーク・ライフ・バランスを進めるために特別な制度を設けていますか?

池田:特に制度はありませんが、アットホームな社風なので、仕事の助け合いは当然という「お互いさま」の気持ちが浸透していて、ワーク・ライフ・バランスを進めやすい環境です。

就職活動ではどういう視点で企業を選びましたか?

後藤:就職活動中からワーク・ライフ・バランスの取れた働き方がしたいと考えていました。入社して8年になりますが、当社に入社できてよかったです。

現在育児中ですが、ワーク・ライフ・バランスを取る秘訣は?

後藤:私のワーク・ライフ・バランスを支えてくれているの

は、制度もさることながら「周りの方のサポート」です。妊娠中の体調不良で出勤できない日や、育休中、復職後の子どもの急な発熱などの際に、進んで業務をフォローしてくれる上司・同僚なくしては実現できません。

産休・育休中に不安に感じたことはありましたか?

後藤:漠然とした不安はありましたが、同僚が近況報告をしてくれたり、上司が会社主催のイベントに声をかけてくれたりすることで、復職しやすい空気をつくれたので、安心しました。

ただ、長期の休みになるためスキル低下が不安になり、育児の合間にパソコン教室に通うなどしました。

一ノ瀬さんのタイムスケジュール

6:30	起床	ごはんや登園準備など朝の支度を担当
8:00	出発	
8:10	保育園に子どもを預ける	
8:45	出社	
9:00	始業	
18:00	退社	週に1、2回は定時に退社してお迎えを担当

ワーク・ライフ・バランスで 今注目の 「多様で柔軟な働き方」

ワーク・ライフ・バランスで注目されているのは、「多様で柔軟な働き方」です。在宅勤務やモバイルワーク、短時間勤務など、それぞれのライフスタイルや希望に応じた働き方を選択できる機会が増えると、シニア世代や、若者、そして女性など眠っている能力が労働市場で活かされます。



保育園付きのシェアオフィスを立川で立ち上げ、子育て中の女性の「多様で柔軟な働き方」を応援する事業展開をされている森林さんにお話を伺いました。

株式会社Cs PLACE 代表の森林さんからメッセージ

ワーク・ライフ・バランスは企業を含め社会全体が健全に成長するために必要な取り組みだと思います。「ワーク」と「ライフ」を調和させることで相乗効果を生み、仕事も生活も充実したものになるよう、これからもがんばる人たちを応援していきたいです。

株式会社Cs PLACE 代表 森林 育代さん

所在地: 錦町1-4-4 サニービル2階
事業概要: 保育園併設コワーキングスペースの運営
従業員数: 44人(男性5人・女性39人)

JR立川駅南口から歩いて5分、錦商店街にある「シズタチカWA」は、保育園を併設するシェアオフィス・コワーキングスペースです。ここでは主に30～40代の女性をメインに、創業支援、事務スペースやイベントスペースのレンタル等を行っています。子どもを預けて使用可能なシェアオフィスは、多摩地域でもまだ2つしかありません。「シズタチカWA」では、働くスタッフのほとんどが育児中で、スタッフやオフィスの利用者には併設保育園に子どもを預けて仕事をしている人もいます。

働き方を見直す ポイント

- 個人
①仕事の優先順位を見直す
- ②やりたいことを仕事をして創業

企業

- ①ワークシェアリングの導入
- ②テレワークの推進

多様な働き方を 学ぶ・相談できる 場所や事業

自分の企業でも、ワーク・ライフ・バランスについて考えてみたい。

- 働き方・休み方改善コンサルタント
問東京労働局 (03)6867-0211
- 働き方・休み方改善ポータルサイト
問厚生労働省ホームページ内
<http://work-holiday.mhlw.go.jp/>

好きなことを仕事にしたい、会社勤めではない働き方を考えてみたい。

- 各種創業応援セミナーの開催
- 立川市ビジネス相談
専門員による創業、資格、就職などの相談が無料で受けられます。



健康

健康情報講座～10年先も動ける体を保つには！

時2月17日(土)午前10時～11時30分
場柴崎学習館師パーソナルトレーナー・森本浩之さん定20人(申込順)申1月25日(木)から柴崎図書館☎(525)6177へ

子育て中のママ・パパ健康教室「体重へるしー☆ヘルシーヨガ」

大人の生活習慣が子どもに影響を与えます。リフレッシュしながら日頃の生活習慣を見直します。生活習慣改善記録を書いていただける子育て中の市民の方時▶栄養講座=2月22日(木)▶運動講座(リラックスヨガ)=3月8日(木)、いずれも午前9時30分～11時

30分(全2回)場柴崎学習館師管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラクター・伊藤統子さん定24人(申込順)17人(4か月～学齢前)申1月25日(木)から健康推進課☎(527)3272へ

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者時①平成28年12月～平成29年2月生まれ=2月20日(火)②平成29年1月～3月生まれ=3月20日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館費100円(歯ブラシ代)定各15組(申込順)申1月25日(木)から健康推進課☎(527)3273へ



健康 Q & A 538



夜の頻尿を改善する方法を教えてください

A 夜間就寝中に排尿のために2回以上起きてしまい生活の質が低下している場合は、治療の対象となります。また、高齢者が夜間にトイレに立つことが多いと、転倒・骨折の危険性が高くなります。

原因には、主に次の3つがあります▶夜間多尿=夜間就寝中の尿量が多い状態で、主に1日の水分過剰摂取(夕食時の飲酒、夕食後のアルコールやカフェインの摂取等)▶蓄尿障害=膀胱に十分に尿をためられない状態で、前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎があります▶睡眠障害

=睡眠時無呼吸症候群でよく眠れないと、加齢により睡眠が浅くなり覚醒しやすいなどです。

夜間頻尿を改善する生活習慣のポイントは▶適度な水分摂取を心がける▶夕方に散歩などの適度な運動をする▶体を冷やさず暖かくして寝る(湯たんぽの使用、20分の足湯、寝る1～2時間前の入浴)などで、ちょっとした心がけが効果的です。

これらの対策をしても改善しないときは、一人で悩まずに医療機関を受診してご相談ください。

《立川市医師会・渡辺賀寿雄》

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●健康会館=2月6日(火)午前9時30分～11時
栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)
●健康会館=2月15日(木)午後1時30分～3時
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)

親と子の健康相談(直接会場へ受付時間=午前9時30分～10時45分)

●西砂学習館=2月7日(水) ●健康会館=2月28日(水)
●砂川学習館=3月7日(水) ●健康会館=3月28日(水)
保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方は、健康推進課へお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

市民体育館

2月の個人利用日

泉市民体育館☎(536)6711

○2月1日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。

●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=1日・3日・7日・11日・14日・17日・21日・28日
●第2体育室▶卓球・バドミントン=5日・12日・19日・25日・26日(25日は全日、25日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=5日・12日・19日・26日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館☎(523)5770

○2月5日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。

●第1体育室(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)=いずれも2日・5日・9日・10日・16日・18日・23日・24日
●第1体育室(バスケットボール)=26日(夜間は午後9時30分まで)



募集

推奨認定品(土産品)



市内で販売されている商品の中から、立川の土産品として優れたものを推奨認定品としてPRします。観光情報プラザやみのーれ立川での販売、くるりんを使った商品開発などの特典もあります▶対象=市内の事業者▶募集期間=1月25日(木)～3月2日(金)▶応募商品=1事業所3商品まで間立川観光協会☎(527)2700

環境フェア出展者

6月3日(日)に子ども未来センターで開催する環境フェアの出展者を募集します。申込方法等くわしくは募集要項(環境対策課(市役所2階79番窓口)で配布。市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください。市内または近隣で活動し、子どもたちに体験を通じて環境についての意識を



市民 伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。掲載申込書は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

まちのお知らせ

●カウンセリング講演会・相談会「人間関係ストレスへの対応」NPO法人ライブリーが主催。人間関係に起因するストレスを軽減し回復していく方法について、心理学や脳科学を参考に考えます。時2月23日(金)午前10時～正午(終了後に無料相談会)場たましんRISURUホール家庭相談室・坂田雅彦さん定70人(申込順)申内田さん☎(548)4456

●福祉職場入門研修 社会福祉法人東京都社会福祉協議会が主催。介護職場で働くための基本が3日間で学べます。対全日程参加でき、介護職場で働くことを希望する都内在住の方時2月19日(月)・22日(木)・23日(金)、午前9時30分～午後4時30分(全3回)場立川商工会議所(曙町2-38-5)定50人(申込順)申同研修事務局(ヒューマンライフケアカレッジ内)☎0120(998)632(平日午前9時30分～午後5時30分)

●第19回「春を呼ぶコンサート」同コンサート実行委員会が主催。障害者団体の音楽発表会です。器楽合奏、ハンドベル演奏、フラダンス、また国立音大生によるマンドリン演奏など盛りだくさん。直接会場へ時2月3日(土)午後1時～4時場たましんRISURUホール大ホール間立川市障害者後援会事務局☎(534)0937

促すというコンセプトに沿って出展できる団体または個人の方間環境対策課・内線2244

第25回たちかわアートギャラリー展作品

5月19日(土)～27日(日)に開催する市民のための絵画展で展示する作品を募集します。くわしくは市役所(1階総合案内)、各地域学習館などで配布している募集要項をご覧ください。市内在住・在勤・在学、または市内で絵画活動をしている高校生以上の方申3月31日(土)(消印有効)までに、申込用紙を、直接、または郵送で立川市地域文化振興財団「アートギャラリー展」係(〒190-0022錦町3-3-20)☎(526)1312へ

休日・夜間診療

保険証を忘れない

休日急诊診療所(内科・小児科)☎(526)2004

健康会館1階
日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)

歯科休日応急診療所☎(527)1900

健康会館2階
日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

立川市小児救急診療室☎(523)2677

共済立川病院内
日曜・水曜・金曜日(祝日を除く)=午後7時30分～10時(受付時間)

24時間電話案内
医療機関案内「ひまわり」☎03(527)0303
救急相談センター☎(521)2323

※携帯電話・プッシュ回線からは
☎#7119も利用できます。

会員募集

●柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとであり、地方郷土から生まれた語り部です。故郷の歌を歌って元気になります。毎月第1・第3金曜日、午後1時～3時場柴崎会館费2,000円(ほかに運営費300円)定10人(申込順)申船木さん☎(523)0006

●フリージア 生花、プリザーブドフラワー、活け花の各コースで季節を楽しんでいます。費用は参加したときのみ。初心者歓迎毎週金曜日午前10時30分～正午午後1時30分～3時場幸学習館、さかえ会館ほか費1回500円(ほかに花代、材料代2,400円～3,900円)定各5人(申込順)申横山さん☎080(5053)9270

●一番カラオケ友の会 月2回は立川シルバー大学の3人のカラオケ講師によるレッスンです。見学大歓迎毎月第3水曜日、午前10時～正午午後1時30分～3時30分場一番福祉会館、天王橋会館费2,000円申市川さん☎080(5642)5176

●立川うた声天国 みんなで一緒に歌う懐かしの歌声喫茶毎月第1土曜日、午後1時30分～4時30分場カントーマーザール(曙町2-25-1)費1,000円定70人(申込順)申河野さん☎090(4417)6344

●ダンスサークル ひまわり シニアの社交ダンスサークルです。男女2人の講師の親切な指導と男女各2人のインストラクターのサポートを受けダンスを楽しんでいます。体験無料毎月4回の火曜日、午後1時30分～3時30分場錦学習館费1,000円申2,000円申軽部さん☎(535)5880

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

立川のお財布を考える

介護保険制度と市の財政の動向について考えます時3月3日・17日の土曜日、午後2時~4時(全2回)場高松学習館師淑徳大学コミュニティ政策学部教授・鏡諭さん、たちかわ・財政を考える会会長・加藤良重さん費500円(資料代)定30人(申込順)保若干名(1歳~学齢前。おやつ持参)申1月25日(木)から高松学習館(527)0014へ

「至上の印象派展 ピュールレ・コレクション」関連文化講演会

国立新美術館で2月14日(水)~5月7日(月)に開催される「至上の印象派展 ピュールレ・コレクション」の見どころを紹介します。NHKと共に開催。来場者は無料招待券を1人1枚差し上げます時3月8日(木)午後7時~8時40分場女性総合センター師国立新美術館研究補佐員・西美弥子さん定180人(抽



© Foundation E.G. Bührle Collection, Zurich (Switzerland) Photo: SIK-ISEA, Zurich (J.-P. Kuhn)

選)申2月15日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(ペアで申し込む場合は2人分)、返信用宛先を書いて生涯学習推進センター(〒190-0012曙町2-36-2)(528)6872へ。電子申請も可(市ホームページから「電子申請」で検索)。

冬を染める

桜の枝でストールを染めます時2月25日(日)午後2時~4時場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)師とんからりん機織りクラブ・高田綾子さんほか費1,500円程度(受講料、材料代)定20人(申込順)保若干名(1歳~学齢前)申1月25日(木)から生涯学習推進センター(528)6872へ

東京女子体育大学公開講座

●高校生講座「ダンス」 高校生以上も参加可時3月18日(日)午前10時~午後1時師同大学講師・長谷川千里さん
●小・中学生講座「陸上競技」 時3月22日(木)午後3時30分~5時師同大学教授・櫻田淳也さんほか
いずれも場東京女子体育大学(国立市)費200円(傷害保険料)定50人*申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号、学校名を書いて、はがきかファクス、Eメールで、東京女子体育大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)(572)4324 Fax(572)4317 e chiiki@twcpe.ac.jpへ※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選。超え

ない場合は1週間前まで申込順間市生涯学習推進センター(528)6872

パソコン講座

いずれも対文字入力できる方場柴崎学習館師生涯学習市民リーダーの皆さん定10人(申込順)保若干名(1歳~学齢前)持パソコン申1月25日(木)から柴崎学習館(524)2773へ

●Word 時2月27日(火)・28日(水)、午後1時30分~3時30分(全2回)費1,500円(受講料、資料代)

●Excel入門 時2月27日(火)~3月1日(木)、午前10時~正午(全3回)費2,000円(受講料、資料代)

再就職をめざす女性のための職業訓練~Word・Excel基礎科

対結婚、出産、育児等で離職し、次の要件をすべて満たす女性の方▷ハローワークで求職登録をしている▷修了後ハローワークの職業相談をすることができる時2月26日(月)~3月2日(金)、午前10時~午後3時(全5回)場女性総合センター定10人(抽選)保10人(6か月~学齢前)申1月22日(月)~2月2日(金)(必着)に申込書(「TOKYOはたらくネット」のホームページからダウンロード可)を、直接または郵送で東京都産業労働局能力開発課就業促進担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎31階北)(5320)4807へ間市男女平等参画課(528)6801

東南アジアの植物分布と日本の植物との関連~日本の植物由来を探る

日本の植物が多様である理由を、世界各地の写真を見ながら解説します時2月10日・24日、3月10日の土曜日、午後2時~4時(全3回)場柴崎学習館師元東京大学教授・大澤雅彦さん費1,500円(受講料)定25人(申込順)申柴崎学習館(524)2773へ

パソコンで絵はがきを作ろう

企画・運営は西砂パソコン俱楽部対文字入力とマウス操作ができる方時3月6日(火)・7日(水)、午前10時~正午(全2回)場西砂学習館師生涯学習市民リーダー・森亜記子さん費1,000円(テキスト代、プリント用はがき代)定15人(申込順)持パソコン、マウス、筆記用具申1月25日(木)から西砂学習館(531)0431へ

狙われる10代~危険から身を守るには?

スカウトや高額なバイトを説く文句に10代~20代の性が狙われています。最新の手口や、身を守る方法、子どもの異変に気づくポイント、相談先等を学びます時2月28日(水)午後5時30分~7時30分場女性総合センター師NPO法人ライトハウス代表・藤原志帆子さんほか定15人(申込順)保5人(1歳~学齢前)申1月25日(木)から男女平等参画課(528)6801へ

子ども・子育て

子どもの権利講演会

楽しく子育てするヒントを見つけます。パパの参加も歓迎!市内在住・在勤で子育て中の方時3月4日(日)午前10時~正午場女性総合センター師工学院大学准教授・安部芳絵さん費300円(茶菓代)定25人(申込順)保20人程度(0歳~学齢前)申1月25日(木)から子育て推進課子育て推進係・内線1340へ

キャラバン隊の先輩ママから子育てのお話を聞いてみよう

知的・発達障がいの子どもがいるママたちから子育てのお話を聞きます。悩み相談や、見え方の違い、手先の不自由さの疑似体験もあります時2月22日(木)午前10時30分~正午場西砂学習館師立川市手つなぐ親の会・キャラバン隊ひこうき雲の皆さん定25人(申込順)保若干名(1歳~学齢前)申1月25日(木)から西砂学習館(531)0431へ

かいじゅう!? おひめさま!なりきりおめんを作ろう!

対3歳~小学生(未就学児は保護者同伴)時2月25日(日)午後2時~3時30分場若葉会館定20人(申込順)申1月25日(木)から若葉図書館(535)8841へ

「こどもとおとののはなしin市議会議場」を傍聴しませんか

「あつらいいなこんなもの できたらいいなこんなこと」をテーマに、市内の小学5・6年生が大人との対話形式で発表します。発表後は、提案の実現に向けて、民間の基金を使い、子どもたち自身が活動していきます。直接会場へ時2月18日(日)午前10時~正午場市議会議場(市役所3階)師工学院大学准教授・安部芳絵さん定100人(先着順)間子育て推進課子育て推進係・内線1340

おためしくるりんの日

くるりん子育てひろばの利用方法を聞いてから、みんなで遊びます対市内在住で、くるりん子育てひろばを初めて利用するあんよ前の子どもと保護者時2月22日(木)午後1時15分~2時30分場子ども未来センター定10組(申込順)申1月25日(木)から子育て支援事務室(529)8664へ

イクメン応援!家庭で楽しく読み聞かせ

読み聞かせのコツを男性図書館員が解説します対子育て中の男性とその家族時2月17日(土)午後3時30分~4時場こぶし会館定10人(申込順)申1月25日(木)から幸図書館(536)8308へ

児童館フェスティバル2018

市内の児童館の子どもたちが企画したお店や地域のお店・出し物が盛りだくさん。直接会場へ時2月11日(日・祝)午前11時~午後4時場子ども未来センター費一部有料間若葉児童館(536)1400

パパと一緒に!昭和記念公園を100倍楽しむ講座

バードコールを作って野鳥観察に出かけよう。身近な昭和記念公園を親子で楽しむヒントを教わります対4歳以上の子どもと父親(母親の見学可)時2月24日(土)午前9時30分~午後0時30分場国営昭和記念公園師国営

遊びにおいでよ児童館

スポーツ鬼ごっこ大会

毎週金曜日に上砂児童館で開催しているスポーツ鬼ごっこ。その大会を行います。ルールは簡単です。初心者歓迎。直接会場へ対小学生時2月28日(水)午後3時30分~4時30分場・間上砂児童館(535)1557

参加者を募集します!

3日(土)午後3時~4時場・間西砂児童館(531)0433

●まめまき大会 対小学生以上時2月3日(土)午後3時~4時場・間富士見児童館(525)9020




催し
**立川市民オペラ プレ・イベ
ント**

3月17日(土)・18日(日)開催の歌劇「椿姫」のイベントを開催します。未就学児入場可。入場には整理券が必要です(たましんRISURUホールで配布中)。いずれも場所は立川市民オペラの会(立川市地域文化振興財団内) (526)1312

●合唱で綴る椿姫への誘い 市民オペラ合唱団による、稽古や演技のデモンストレーションとコンサート時1月25日(木)午後7時開演

●レクチャー&ミニコンサート 「椿姫」の解説とソリストによる演奏。講師は直井研二さん(演出家)、出演は鳥海仁子さん(ソプラノ)、金山京介さん(テノール)、牧野正人さん(バリトン)時2月13日(火)午後7時開演

体験学習「手打ちうどん作り」

対市内在住の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)時2月18日(日)午前10時~午後1時場歴史民俗資料館手打ちうどん店主・尾崎好司さん費大人500円、子ども300円(材料代)定30人(申込順)特エプロン、バンダ、タオル申1月25日(木)から歴史民俗資料館 (525)0860へ

ワールドクッキング～タイ料理

World Cooking: Thai Cuisine ゲンキオワーン・ガレー(グリーンカレー)などを作ります対中学生以上の方時2月24日(土曜日)午前11時30分~午後3時場女性総合センター師タイ出身・サイウェウ・ペンサワットさん費700円(材料代)定30人(申込順)特エプロン、三角巾(バンダ


たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)申マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで (848)4657へ。そのほかの催しは直接会場へ

2月27日(火)は休館日です。

●たまみら朝市 新鮮野菜の直売とフリーマーケット時2月18日(日)午前10時~正午(売り切れ次第終了)

●ミニトマの木「子育てひろば」 対乳幼児と保護者時2月2日~23日の金曜日、2月25日(日)、午前11時~午後3時

申十文字自彌術(健康体操) 時2月2日~23日の金曜日、午後1時30分~3時(全4回)費2,000円(1か月分)定2人(申込順。2月1日(木)までに)特バスタオル、運動しやすい服装

申たまみら書道教室 対小学3年~6年生時2月3日・17日の土曜日、午後1時~3時定各5人(申込順。前日までに)

申陶芸教室 1つ作るのに2回参加が必要時2月3日~24日の土曜日、午後1時~3時30分費1回1,000円(子ども500円)定各10人(申込順。前日までに)特エプロン

ナ、タオル申2月14日(水曜日)までに、「ワールドクッキング」、住所、氏名、電話番号を書いて、FaxまたはEメールでTMC事務局 (527)0310 e tmc@poppy.ocn.ne.jpへ(市協推進課多文化共生係)内線2632

立川市役所ロビーコンサート

出演は今高友香さん(ヴァイオリン)、茂呂明日加さん(ピアノ)。曲はベートーヴェン「ヴァイオリンソナタ第7番」より、チャイコフスキイ「ワルツ・スケルツォ」ほか。直接会場へ時2月11日(日祝)午後2時開演(午後1時30分開場)場滝ノ上会館立川市地域文化振興財団 (526)1312

ふくしまの今を語る人

テーマは「未来へつなぐ~いつまでも続いている人と環境に優しい農と暮らしを目指して」。立川市消費者団体連絡会と共に2月28日(水)午後1時30分~3時場女性総合センター師元農林水産省職員・関元弘さん定50人(申込順)保8人程度(1歳~学齢前)申1月25日(木)から生活安全課消費生活センター係(女性総合センター5階) (528)6801へ

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します(1世帯2点まで。先着40点)。壊れた部品なども一緒に持ちください。部品代がかかる場合は実費負担です。直せないものもあります。直接会場へ対市内在住の方時2月10日(土)午後1時~3時場女性総合センター(女性総合センター5階) (528)6801へ

財団どこでもステージ「富士見町ふれあいコンサート」


出演は森口賢二さん(バリトン)、今井実希さん(ソプラノ)、熊澤弥緒さん(ピアノ)。曲目は「ふるさと」「アラベスク第1番(ピアノ)」ほか。直接会場へ時2月11日(日祝)午後2時開演(午後1時30分開場)場滝ノ上会館立川市地域文化振興財団 (526)1312

平和人権16ミリ金曜ロードショー

「SAWADA 青森からベトナムへピュリッツアー賞力マラマン沢田教一の生と死」を上映します。直接会場へ時2月2日(金)午後2時~4時場柴崎学習館柴崎学習館 (524)2773

猫の譲渡相談会

直接会場へ時2月7日(水)午後1時30分~3時30分場市役所1階多目的プラザ(立川市地域文化振興財団) (526)2244

シニア
介護予防教室「転ばぬ先の体操教室」

運動神経に働きかけて、体の動きがよくなる新しい体操です対65歳以上の市民の方時2月16日(金)午後2時~3時30分場子ども未来センター(東京都柔道整復師会多摩中央支部の皆さん定20人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター (523)5612へ

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します時2月25日(日)午後1時30分~3時30分場デイサービスこたつ(一番町2-36-13)定20人(申込順)特筆記用具申北部西かみ

地域の仲間が待っています
**あなたのまちの
健康づくりグループ紹介㉓**
＊わかばパステル絵画会＊


若葉町で月に1回パステル画を描いているグループです。先生の指導のもと、描き続けて10年になります。パステル画は、古くは15世紀からさまざまな題材で描かれていましたが、私たちが取り組んでいるのは立川の景色や自宅でと

**市役所アート&南極・北極科
学館鑑賞ツアーアート**

小学生以下は保護者同伴時3月24日(土)午前10時~午後1時30分ごろ(荒天中止)場市役所集合定20人(抽選)

申2月15日(木)(必着)までに、「市役所アート希望」、応募者全員(4人以内)の住所、氏名(ふりがな)。代表者に○印)、年齢、電話番号を書いて、はがき、FaxまたはEメールで立川市地域文化振興財団(〒190-0022錦町3-3-20) (526)1312 Fax (525)6581 e bijyutsu@tachikawa-chiiki-bunka.or.jpへ

第5回ビブリオバトル交流戦

お気に入りの本を持ち寄ってその魅力を語り合ってみませんか。普段みんながどんな本を読んでいるか気になっている人もぜひ参加してください対市内在住・在学の中高生時3月25日(日)午前10時~正午場女性総合センター定10人程度(申込順)申2月17日(土)までに中央図書館 (528)6800へ



すな地域包括支援センター (536)9910へ

シルバー人材センター入会説明会

対市内在住の57歳以上の方時・場時2月29日(月)午後1時30分から=女性総合センター時2月31日(水)午後1時30分から=たましんRISURUホール時2月2日(金)午後1時30分から=砂川学習館時2月7日(水)午後1時から=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)前日までに同本部 (527)2204へ

たちかわ競輪開催日

●2月6日~8日(大宮F1を場外発売)

開催案内・レース結果 0180(994)223~5



第16回 くらしフェスタ立川

2月17日(土)・18日(日)
女性総合センター

申マークの催しは1月25日(木)から生活安全課消費生活センター係(528)6801へ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ。マークの催しには保育があります(保5人(1歳~学齢前))

学習会

17日(土)
申平和を築いた世界の人々
新聞記者として赴任した先々で見た、世界の人々の平和構築の歩みを聞きます。手話通訳あり時午前10時30分~午後0時30分場5階第2学習室師ジャーナリスト・伊藤千尋さん定30人

18日(日)
申トラベルトラブル~押さえておきたい旅の手配
パッケージツアーや海外旅行保険の選び方やポイント、お金の持つていき方などを学びます。手話通訳あり時午前10時~11時場5階第2学習室師ファイナンシャルプランナー・東理想さん定30人

申くらしの中でできる省エネ~あなたのちょっとした試みが
地球温暖化防止につながる賢い暮らし方を考えます。手話通訳あり時午後1時30分~3時場5階第2学習室師NPO法人環境カウンセラー全国連合会常任理事・一條美智子さん定30人

体験

17日(土)
●ステンシルで楽しいカードづくり
時午前10時~正午場5階作業室

●健康チェック
骨密度・血圧・体脂肪測定、もの忘れタッチパネル、歯科相談を行います時△午前10時30分~正午△午後1時30分~3時(各回終了30分前に受付終了)場1階健康サロン費100円(実費)

申●ストレッチ~筋活、始めませんか?
対40歳以上で医師から運動を禁止されていない方時午後1時~2時場5階和室定15人持動きやすい服装、飲み物、タオル

18日(日)
申●親子リズム
対2歳~学齢前の子どもと保護者時午前9時45分~正午場1階健康サロン定15組持動きやすい服装、飲み物、タオル

●すべり止め作り
ペットボトルなどのふたが簡単に開けられます時午前10時~午後2時場5階作業室

申●ママのための心と体のエクササイズ~バランスボールを使ってリフレッシュ
時午後1時30分~3時場1階健康サロン定15人持動きやすい服装、飲み物、タオル

申●フラダンス~ゆったり踊って気分は幸せ
時午後2時~3時場5階和室定15人持動きやすい服装、飲み物、タオル

17日(土) 18日(日)
●自転車シミュレータ
楽しみながら自転車の交通ルールを学びます時午前10時~午後2時場1階ギャラリー

展示

17日(土) 18日(日)
●くらしに関するポスター展
市内小学生が「食」や「環境」などをテーマに描いた力作148点
時午前10時~午後4時場5階ロビー

私達が地球を変える!
マイバックをとど
自分ですこう!
エコ

青木小梅さん(二小5年) 新実はるかさん(若葉小5年)

●実行委員会参加団体による展示
「食」「くらし」「環境」の視点から、情報を発信します。体験コーナーも時午前10時~午後4時場5階ロビー、5階第1・第3学習室

食

17日(土)
●防災食の配布・試食
時午前11時30分~午後1時30分(午前11時から整理券を配布)場5階料理実習室

●立川産野菜の実費領布
時午後3時15分から*場1階ギャラリー

17日(土) 18日(日)
●喫茶コーナー(有料)
時午前11時30分~午後2時30分*場5階第1会議室

●パンの販売
福祉作業所「麦2 BAKU BAKU」時午前11時30分~午後1時30分*場5階料理実習室
*は売り切れ次第終了

東京都金融広報委員会セミナー

17日(土)
●親子で学ぼう!おこづかいって何だろう
時午前10時30分~11時15分場1階ギャラリー

18日(日)
●クイズで楽しく学ぶ!人生100年時代の老後資金
時午前10時30分~11時15分場1階ギャラリー

消費生活相談

電話相談もできます時2月17日(土)・18日(日)、午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く)場5階消費生活センター(直通電話(528)6810)

消費者の目

ネットを利用した副業契約にご注意 第191回

収入を増やすつもりだったのに高額なソフトを買わされました

パソコンやスマートフォンでインターネット検索をしているときに、「空いている時間でいつでもできる」「月収200万円必達」「学生、主婦、会社員、誰でもできる」などの広告を見て心を動かされたことはありませんか。もう少し収入を増やしたいと考えているときなど、魅力的に感じられることだと思います。このような広告を信じ、被害に遭った方がいます。

「ネット上の広告で『空いている時間に簡単な作業をするだけで、高収入。初期費用5,000円、充実のサポート』とあったので、よく分からぬままサポートがあるなら大丈夫だろうと申し込み

ひとりで悩まず、まず電話!
消費生活相談 (528)6810

消費生活講座を行っています

金融学習特区

市は平成28年度から2年間、東京都金融広報委員会から「金融学習特別推進地区」に委嘱されています。

消費生活センターは、この制度を活用し、金融学習の専門家を講師に迎え、「老後に必要なお金とエンディングノート」「個人型確定拠出年金iDeCoの基礎知識」の講座を行いました。また、日本銀行貨幣博物館と東京証券取引所の見学会も実施し、金融について改めて考えるきっかけとなりました。

東京都金融広報委員会は「くらしフェスタ立川」にも出展します。



