

さあ！あなたも参加しましょう！ 講座・イベント一覧！

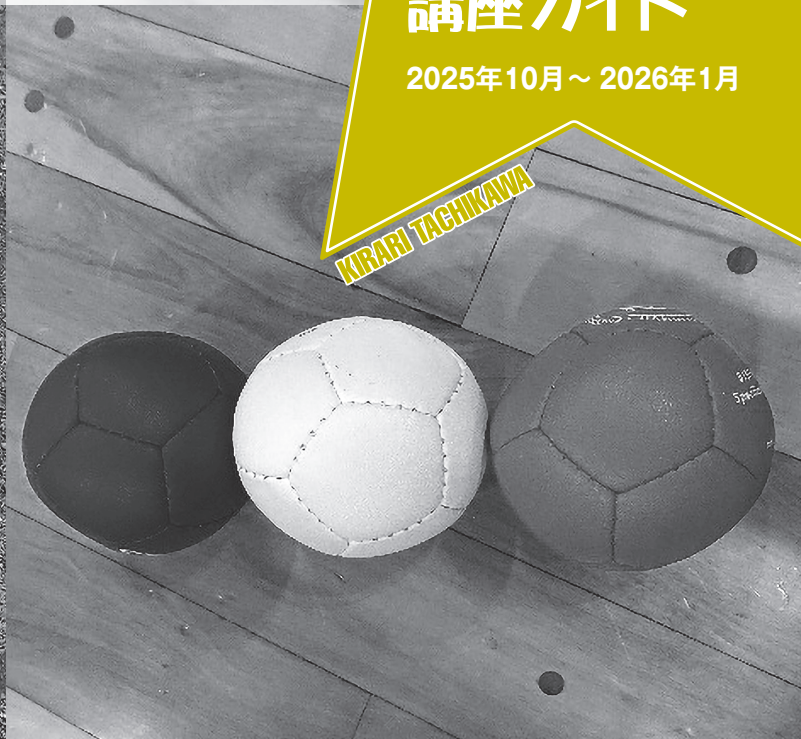
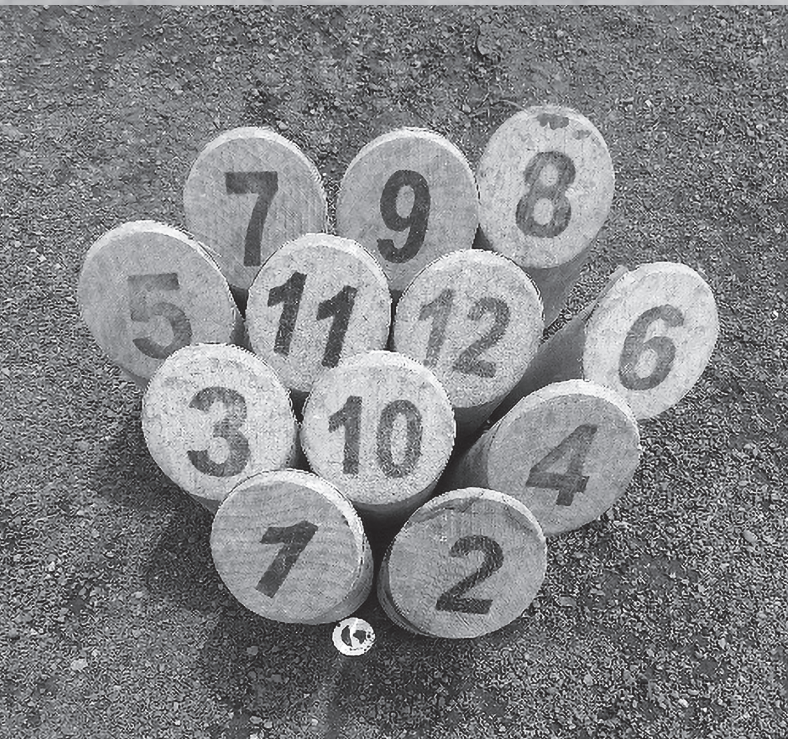


秋号 vol.73

きらり たちかわ 講座ガイド

2025年10月～2026年1月

KIRARI TACHIKAWA



たちかわ市民交流大学

講座のご案内 10月～1月開講分

「たちかわ市民交流大学」は、「生涯学習からはじまるまちづくり」をめざし、市民と行政が協力して生涯学習を進めるしくみの名称です。

- * 講座の詳細は申込先へお問い合わせください。 * 申込は、特に記載のないものは午前8時30分から受付開始です。
- * 広報たちかわ掲載号変更に伴い、受付開始日が変わる場合があります。
- * 市民の方が対象ですが、市外の方も受講できる講座もあります。お問い合わせください。

目次

- P2-14.....講座のご案内など
- P14-16.....きらり★かわら版
- P17.....講演会
「戦後80年
ノーベル平和賞受賞・記念講演
～伝えつづける被爆者の願い～」
- P18-19.....楽しんでみよう！
ボッチャ & モルック
- P20.....図書館巡り「錦図書館」

アイコン説明



「たちかわ☆きらきらカード」対象の市民企画講座です。シールを25枚集めると、対象講座の受講料1回分のパスポートをプレゼント。
企画・運営 市民推進委員会



「立川市民科」講座です。

立川市民科って？

立川のまちを知り、まちと関わる探究的学習をととして「よりよい社会」に向けまちづくりを担う市民の輪を広げることを目的とした立川市独自の講座等の取組が「立川市民科」です。
(※小学校と中学校の子ども達は、授業の中で「立川市民科」の学びに取組んでいます。)



運動



健康



屋外



工作・工芸



料理



IT



音楽



有料



シニア



親子



子ども



保育あり

※申込・定員制、1歳～学齢前。保育の申込期限は、講座毎に異なります。詳細はお問い合わせください。

【おことわり】

各種感染症や、定員に大きく満たない場合など、状況により講座が中止・延期等となる可能性があります。
市ホームページのほか、各講座欄に掲載されている問合せ先に直接ご確認をお願いします。
講座当日は、体調の良くない場合や不安がおありの方は参加をお控えください。

10月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・(申込)	定員	内容
 しなやか健康ボディを作る！ストレッチ&エクササイズ  山賀 里咲さん (フィットネス/パーソナルトレーナー)	①10/2・9・16(木) ②11/6・13・20(木) 10:00～12:00 各3回	①幸福社会館 ②曙福社会館	9/10 ①か②を選び、 (申) ①幸福社会館 ☎042(535)2197 ②曙福社会館 ☎042(529)8567 (問) 福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012	各15人	体は何歳になっても使い次第で変えられる！しなやかで丈夫な体作りのためのストレッチとエクササイズを全3回に分けて伝授します。 (※) 60歳以上の市民 (特) 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル、長めのタオル(スポーツタオルなど)

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申請	定員	内容
	スマートフォン教室	10/3・10・17・24 (金) 10:00～12:00 全4回	幸学習館	8/27 幸学習館 ☎042(534)3076	10人	スマートフォンをお使いでない方や、操作に不慣れな方が、楽しみながら体験できる教室です。無料。スマホの貸出有。 ④ 60歳以上の市民
 	はじめての「ボジャギ」 ～チクチク縫って楽しむ 韓国の布しごと～ 金 明玉さん (ボジャギ教室講師)	10/4・11・18(土) 10:00～12:00 全3回	幸学習館	9/11 幸学習館 ☎042(534)3076 電話または電子申請	10人  保育あり	韓国のパッチワーク「ボジャギ」を始めてみませんか？コースターや針山を作って、韓国の文化に触れてみて下さい。 ④ 材料代1,000円
  	みんなの講座「ゲームづくりで学ぼう！こどもプログラミング体験教室～未来の才能を発掘～」 生涯学習市民リーダー IT部 (米国電気電子学会会員)	①10/4(土) ②10/11(土) 14:00～16:00 各1回	幸学習館	8/25～9/21 電子申請で ④ 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	各20人 (抽選)	ゲームづくりを通してパソコンの楽しさとプログラミングの魅力を体験し、未来の可能性を広げます。事前知識はいりません。 ④ 小学生(保護者同伴。学校生活が苦手な児童にも対応します) ④ 受講料500円 ④ ノートパソコン
	妊娠中・出産前のパパ教室 ～産前から産後のスタイルや子育ての想いを夫婦で「対話」しよう～ 野崎 聡司さん (パパママ子育て応援部 Hiタッチ！！代表)	10/5(日) 9:30～11:00	女性総合センター	8/25 電子申請で ④ 男女平等推進課 ☎042(528)6801	50人 (25組)	子育て当事者で、先輩パパが講師のパパ講座♪「パパ」だからこそ妊娠・出産に向けてできることを一緒に考え、行動しよう！「子育て」をワクワクしながら考えよう！ ④ これから妊娠・出産を迎える、または育休を検討中の方とそのパートナー
	乙女たちの護身術 森山 奈央美さん (護身術インストラクター)	10/5(日) 13:30～15:30	女性総合センター	9/10 電子申請で ④ 男女平等推進課 ☎042(528)6801	20人  保育あり	護身術を実習するとともに、現在の女性・子どもを取り巻く社会の状況などを学習します。 ④ 中学生以上の女性 ④ 企画・運営 Body and Soul
 	受付は終了しました 体組成測定会 金子 幸人さん (介護予防運動指導員)	10/6、11/17(月) 14:00～16:00 全2回	子育て支援・保健センター	往復はがきか電子申請で ④ 健康推進課 ☎042(527)3632 応募方法、申込み締切り日等は広報たちかわ8/25号をご覧ください。	10人 (抽選)	基礎代謝、内臓脂肪、体の各部位の筋肉量など、自分の体の状況を体組成測定で把握し、日常生活で気軽に毎日できる改善のための体操を学びます。2回目では約1か月の運動の効果を測定し把握します。 ④ 市民の方 ④ 運動しやすい服装、タオル、飲み物 ④ 企画・運営 健康ささえ隊
  	パソコン講座 「Word入門」 生涯学習市民リーダーの皆さん	10/7(火)・8(水)・10(金) 10:00～12:00 全3回	柴崎学習館	8/26 電子申請で ④ 柴崎学習館 ☎042(524)2773	10人	文章の編集、表の作成、ページ設定、イラストの挿入などを学びます。 ④ 文字入力ができる方 ④ 受講料・資料代2,000円 ④ パソコン(Office2016以降)
	描こう、私の人生、文章で 蜂須賀 裕子さん (フリーライター)	10/7、11/4、12/9 (火) 13:30～15:00 全3回	女性総合センター	9/10 男女平等推進課 ☎042(528)6801	18人  保育あり	自分の人生を文章にして発表し、参加者同士で気づきを共有します。 ④ 女性 ④ 企画・運営 チームいま好き



講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申込	定員	内容
  大人の食育講座 わたしらしく、あなたらしく「薬膳から考える女性の健康」 飯田 和子さん (株式会社WA・ON)	10/9・23(木) 10:00～12:00 全2回	子育て支援・保健センター	9/10 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	16人	薬膳から女性の健康を考える講座です。調理実習あり。 ☑ 18～64歳の市民(女性限定) 費 材料代280円 特 エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具
 布ぞうりを作しましょう グループ・ベターライフ	10/9(木) 13:00～16:00 10/10(金) 9:30～12:00 全2回	女性総合センター	9/10 くらし相談課 消費生活センター係 ☎042(528)6801	10人 ☺ 保育あり	余布、古着などを有効活用します。 費 1,000円 特 5cm×1m木綿の布30枚、かぎ針(8～10号)、ズボン着用
   市民交流クッキング とうふで簡単料理 岡田 浩子さん (豆腐マイスター)	10/11(土) 10:00～13:00	幸学習館	9/10 電子申請で ☎ 幸学習館 ☎042(534)3076	16人 ☺ 保育あり	豆腐を使った料理をみんなで作る楽しい食事会を行います。 ☑ 18歳以上の方 費 材料代700円 特 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
 知っていますか？ デフリンピックを支える人と技術 竹見 昌久さん (一般社団法人日本デフ陸上競技協会事務局次長)	10/11(土) 14:00～16:00	柴崎学習館	9/10 電子申請で ☎ 柴崎学習館 ☎042(524)2773	40人 ☺ 保育あり	11月に東京で開催される、きこえない、きこえにくい人のための世界大会デフリンピック。そのデフリンピック陸上競技で使用されるスタートランプの開発者にデフリンピック・障害者スポーツなどのお話を聞きます。
平和人権 「立川から考える戦争と平和・北エリア編」 植崎 茂彌さん (市史編さん委員)	①10/11(土) ②11/8(土) ③12/20(土) 14:00～16:00 各1回	①西砂学習館 ②幸学習館 ③女性総合センター	8/26 錦学習館 ☎042(527)6743 電話または電子申請	会場 40人 オンライン 10人	戦争体験者の話や映像から、地域の戦争を知り、平和について考えます。Zoomによるオンライン参加も可能。
ベビーミライク体験会 メガロス立川	10/12(日) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30 各1回	女性総合センター	9/10 電子申請で ☎ 男女平等推進課 ☎042(528)6801	各10組 ☺ (抽選) 保育あり	メガロス立川の“運動センス”を作る体育スクール「ベビーミライク」を体験できます。 ☑ 生後10か月～3歳までの子どもとその保護者。①②で対象が異なります。詳細はHPへ。 メガロス立川と立川市の包括連携協定に基づく実施事業です。
    生活習慣病予防講座 8日間モリモリコース 「コツを学んで続けて増やせ ミライの自分につながる健康貯金」	10/14・21・28、 11/11・25、12/9・ 16、2/24(火) 9:30～11:30 全8回	子育て支援・保健センター	8/25 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	16人	生活習慣病の基本や、栄養、運動、歯と口についてトータルで学べる教室です。調理実習あり。 ☑ 10/14時点で30～64歳の市民 費 材料代500円程度
  玉川上水沿いの自然観察 池村 国弘さん (緑花文化士)	10/15(水) 9:30～12:30頃 (小雨実施)	西武線 玉川上水駅 南口広場 (集合) 都立薬用植物園 (解散)	9/25 電子申請で ☎ 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	秋の穏やかな日差しの中樹木や草花を観察します。 ☑ 市内在住・在勤の18歳以上の方 特 雨具、帽子、飲み物、カメラ、ルーペ

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 フレイル・認知症予防 ～自宅できる簡単体操～  由井 義浩さん (フィットネストレーナー)	10/15(水) 10:00～11:30	子育て支援・ 保健センター	9/10 健康推進課 ☎042(527)3632 電話または電子申請	10人	詳細は広報たちかわ9/10号をご覧ください。 ㊤ 市民の方 ㊤ 運動しやすい服装、タオル、飲み物 ㊤ 企画・運営 健康ささえ隊
ライフプラン・税金と保険セミナー	10/15(水) 10:00～12:00	マザーズ ハローワーク 立川	9/24 ㊤ マザーズハローワーク立川ホームページから ㊤ ☎042(529)7465	12人  保育あり (3か月～学童前)	仕事と家庭を両立し、継続していくために必要なライフプランについて、また、税金・保険等について学びます。 ㊤ マザーズハローワーク立川で就活希望の方 (共催) 市男女平等推進課
 スマートフォン教室	①10/17(金) ②11/14(金) 14:00～16:00 各1回	西砂学習館	①9/25 ②10/10 西砂学習館 ☎042(531)0431	各20人	初心者の方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できます。 ①②は同じ内容です。 ㊤ 60歳以上の市民 ㊤ スマートフォン(貸し出し可)
 今 考える ヒトラーとナチ・ドイツ  石田 勇治さん (東京大学名誉教授)	10/17・24、11/7(金) 14:00～16:00 全3回	女性総合センター	9/10 電子申請で ㊤ 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	50人	なぜ文明国ドイツにヒトラー独裁政権が誕生したのか？現代世界が直面するデモクラシーの危機を考える糸口としましょう。①ワイマール憲法下の時代②ホロコーストと第2次世界大戦③戦後ドイツ：今、何を問うべきか？ ㊤ 受講料1,500円
 【今、日本文化を～浮世絵の魅力】～薦重が見出した3人の浮世絵師～  斎藤 陽一さん (美術ジャーナリスト)	10/20、11/3・17、12/8(月) 14:00～16:00 全4回	女性総合センター	9/25 電子申請で ㊤ 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	50人	NHK大河ドラマ「べらぼう」に関連して、3人の浮世絵師「喜多川歌麿・東洲斎写楽・葛飾北斎」のお話をお聞かせします。 ㊤ 受講料2,000円
悩むより始めよう 家計簿のある暮らし 多摩友の会生活講習グループ	10/21(火) 10:00～12:00	女性総合センター	9/25 くらし相談課 消費生活センター係 ☎042(528)6801	30人  保育あり	家計簿から得る知恵と工夫が生まれる暮らし方について学びます。
生活支援サポーター養成研修 介護保険事業所職員ほか	10/22(水)・24(金) 9:30～16:00 全2回	立川市役所	9/10 高齢政策課 介護予防推進係 ☎042(523)2111 内線1471	24人	介護福祉士などの資格を持っていないくても、高齢者の自宅の掃除、洗濯、調理、買い物などの仕事に従事する生活支援サポーターを養成します。2日間の研修を受けた後介護保険事業所等に登録し、事業所で研修を受けて就労します。 ㊤ 生活支援サポーターとして活動する意向がある18歳以上の方
 筋肉と友達になろう～筋力UPや柔軟性の大切さを知ろう！ 角田 文子さん (介護予防運動指導員)	10/24(金) 13:30～15:00	女性総合センター	9/25 男女平等推進課 ☎042(528)6801 電話または電子申請	25人	介護者にも、要介護者にも必要な筋肉を育てるお話と体験から、日々のトレーニングについて学びます。 ㊤ 企画・運営 立川介護「しゃべり場」
 Mr.八覚の脳トレ作文講座 八覚 正大さん (小説家)	10/28、11/11・25(火) 10:00～12:00 全3回	女性総合センター	9/26 生涯学習推進センター ☎042(528)6872 電話または電子申請	20人	百文字だったら誰でも書ける百文字楽文(ひやくもじらくぶん)の提唱者、Mr.八覚による脳トレ講座。書くことを通して脳を鍛えて認知症を予防しましょう！



講座名・講師	日時	場所	受付開始日・(申込)	定員	内容
 ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会 田村 恵美さん 家根本 織永さん (全国ラジオ体操連盟指導委員)	10/26(日) 9:30～11:30	泉市民体育館	9/10 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	50人	正しいラジオ体操・みんなの体操を学んで地域に広めましょう。受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます。 ☑ 18歳以上の市内在住・在勤・在学で、医師から運動を制限されていない方 ☑ 認定料2,000円(希望者のみ)
 はじめての布アート 佐藤 典子さん (文化・芸術いきいきネットワーク代表)	10/30、11/13・27(木) 14:00～16:00 全3回	女性総合センター	9/26 電子申請で ☑ 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	20人	布の色彩と手触りを楽しみながら、布を切って貼り絵の要領で、世界で1つだけの個性的な作品を作ります。わかりやすく初歩から学び、生活に潤いを。作品①カボチャ②ツバキ③柿のある風景 ☑ 材料費500円

11月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・(申込)	定員	内容
今こそ考えたい“わたしの終活”～残される人のために今できること 中島 重夫さん (厚生労働省認定 一級葬祭ディレクター)	11/1(土) 10:00～11:30	柴崎学習館	9/25 電子申請で ☑ 柴崎学習館 ☎042(524)2773	会場 30人 オンライン 10人	自分らしく残りの人生を送るため、また万が一の場合に家族やパートナーなど残された人たちのためにも、今自分ができることについて学びます。
中世から現代へヨーロッパ・キリスト教社会の正統と異端 金子 貴一さん (宗教研究家)	11/1(土) 13:30～15:30	柴崎学習館	9/25 錦学習館 ☎042(527)6743 電話または電子申請	会場 30人 オンライン 10人	中世から現代のヨーロッパについて、地動説・魔女狩り・異端審問などのお話を聞きます。
 みんなの講座「手拭いを藍で染めよう」 片江 安巳さん (生涯学習市民リーダー)	11/1(土) 13:30～15:30	幸学習館	9/25～10/17 生涯学習推進センター ☎042(528)6872 電子申請または往復はがき	16人 (抽選)	ビニール袋の中で染色して水溶液中で発色させるので、家庭でも周りを汚さずに藍染が楽しめます。 ☑ 受講料・材料代2,000円 ☑ エプロン、ゴム手袋、ビニール袋
 戦後80年 ノーベル平和賞受賞・記念講演～伝えつづける被爆者の願い～ 家島 昌志さん (東京被団協 代表理事)	11/1(土) 14:00～16:00 (開場13:00)	錦学習館	9/25 電子申請で ☑ 錦学習館 ☎042(527)6743	100人	ノーベル平和賞を受賞して、「受賞に至る経緯と意義・私の被爆経験・原爆投下後の被爆者の運動・受賞式での感動・若い皆さんへへのお願いと期待」をお聞きます。詳しくはP17をご覧ください。
川崎平右衛門と武蔵野新田開発ー将軍吉宗・大岡越前のもとでの享保改革ー 大石 学さん (東京学芸大学名誉教授)	11/2(日) 14:00～16:00	女性総合センター	10/1 9:00～ 「立川市図書館」ホームページの申込フォームから ☑ 中央図書館 ☎042(528)6800	25人	江戸時代、幕府の命により大岡越前のもとで武蔵野新田の開発を担い、地域を振興し民を守った庄屋・平右衛門の偉業をNHK大河ドラマ時代考証のエピソードなども交え、語っていただきます。
 市内文化財散歩「立川の古村を歩く」 白川 重敏さん (立川市文化財保護審議会会長)	11/3(月・祝) 9:00～13:00頃 (小雨実施)	JR立川駅南口(集合) 立川公園・ガニガラ広場(解散) (約6km)	10/5 電子申請で 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15人	諏訪神社、普濟寺、満願寺跡などの由緒ある史跡を講師とともに散策します。 ☑ 小学生以上の都民(小学生は保護者同伴) ☑ 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申込	定員	内容
★	極地研サイエンスカフェ「第3期ドームふじ掘削計画について」 津滝 俊さん (国立極地研究所 南極観測センター 助教)	11/4(火) 15:00～16:30	女性総合センター	9/29 電子申請で ☎ 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人	国立極地研究所との協働講座です。南極で100万年を超える最古級のアイスコア掘削が始まりました。地球の環境変動を理解する研究の様子についてお話しします。
🌳 ¥	昭和記念公園ウォーキング	11/6(木) 10:00～12:00 雨天中止	国営昭和記念公園 あけぼの口前(集合) 日本庭園(解散)	往復はがきか電子申請で ☎ 健康推進課 ☎042(527)3632 応募方法、申込み締切り日等は広報たちかわ9/25号をご覧ください。	10人 (抽選)	昭和記念公園あけぼの口から日本庭園までを公園ガイドボランティアの方と一緒に季節の植物を楽しみながら歩きます。 ☎ 市民の方 費 450円(昭和記念公園入場料、65歳以上は210円) 特 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、帽子 企画・運営 健康ささえ隊
¥	みんなの講座「ミモザの花を描いてみよう」 難波 敦子さん (生涯学習市民リーダー)	①11/6(木) ②11/13(木) 10:00～12:00 各1回	女性総合センター	9/25～10/17 生涯学習推進センター ☎042(528)6872 電子申請または往復はがき	各10人 (抽選)	ミモザの花を描きながら初心者でも習得できるアクリル画の技法を学びます。 費 受講料・絵具代1,700円
¥ 😊	自転車に乗れない小学生のための自転車教室 日本サイクルスポーツセンター職員	11/9(日) 9:00～16:00	立川競輪場	9/25 電子メール jigyoku@city.tachikawa.lg.jp ☎ 事業課 ☎042(524)1121	20人	自転車の乗り方や安全な操縦方法を学ぶ講座です。日本競輪選手会東京支部の選手を交え、楽しく自転車に乗ることを目指します。 ☎ 市内および近隣に在住・在学で自転車に乗れない小学生 費 保険料50円 詳しくは広報たちかわ9/25号をご覧ください。
	出前寄席(漫才) いち・もく・さん 出前寄席ユニットアクトリ	11/10(月) 13:30～15:30 (開場13:00)	女性総合センター	10/10 くらし相談課 消費生活センター係 ☎042(528)6801 電話または電子申請	180人	悪質商法の手口や対処方法などを説明します。立川市消費生活相談員による講義もあります。 ☎ 都内在勤・在住・在学の方
💻	女性デジタルカレッジ事業(入門コース) Word・Excel基礎科	11/10(月)～14(金) 10:00～15:00 全5回	女性総合センター	9/29～10/10 ☎ 女性デジタルカレッジ事業のホームページから ☎ ☎03(6261)7524	10人 😊 保育あり (6か月～学齢前)	再就職に役立つパソコン操作の基礎(Word・Excel)を学びます。 ☎ 結婚、出産、育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている方 (共催) 東京都産業労働局、市男女平等推進課
💻	仕事と家庭の両立を目指す方のためのパソコン講習(初級)	11/10(月)～14(金) 9:45～12:30 全5回	マザーズハローワーク立川	10/15・16・17限定 ☎ マザーズハローワーク立川ホームページから ☎ ☎042(529)7465	10人 (抽選) 😊 保育あり (3か月～学齢前)	再就職に役立つパソコン操作の基礎を学びます。 ☎ マザーズハローワーク立川で就活希望の方 (共催) 市男女平等推進課
	ほっと一息、ママとパパのための暗闇リラックスヨガ 前田 京子さん (生涯学習市民リーダー)	11/14・28、12/12(金) 10:00～11:30 全3回	西砂学習館	10/10 電子申請で ☎ 砂川学習館 ☎042(535)5959	12人 😊 保育あり	ママとパパたちが自分自身と向き合い、心と身体をリラックスさせる時間に。参加者同士、子育てのお話や情報交換をする時間もごぞいます。気軽に申込みください。 ☎ 子育て中のママ・パパ



	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
☺️	親子で学ぶイギリスの人々と生活文化～手作りカードをおくろう～ 森 アレックスさん (英語講師) 森 春香さん	11/15(土) 10:00～11:30	西砂学習館	10/10 電子申請で ☎ 砂川学習館 ☎042(535)5959	親子 10組 ☺️ 保育あり	イギリスに住む多様な人々、生活文化やコミュニケーションを、英語と日本語で学びます。クリスマス等の年末イベントもご紹介。親子で、クイズやカード作りを楽しみましょう。 ☑️ 小学生以上の子どもと保護者
★	子育てパパ・ママにも優しい映画会「そして、バトンは渡された」	11/15(土) 10:00～12:30	錦学習館	10/10 電子申請で ☎ 錦学習館 ☎042(527)6743	80人	血のつながらない親のもとを転々としてきたが、今は義父と暮らす優子。ベストセラーの感動作が映画化。バトンとは何？家族の絆とは？出演 永野芽郁、田中圭、石原さとみ。ベビーカーも車いすもOK。みんなで映画を楽しみましょう。
☺️ ☺️ ☺️	たちかわ体感まち歩き「北立川、南砂川を巡る」 三村 章さん (昭島市教育委員会近代史調査員)	11/15(土) 14:00～16:00 ※雨天の場合は 11/22(土)	市役所玄関前 (集合) モノレール 泉体育館駅 (解散)	10/27 ☎ 柴崎福祉会館 ☎042(523)4012 ☎ 福祉総務課生きが いづくり係 ☎042(523)4012	15人	北立川、南砂川(主に高松町、栄町)を巡り、この地域の近世及び近代の変遷を辿ります。 ☑️ 60歳以上の市民 ☑️ 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、筆記用具
☺️	普濟寺国宝石幢の保存と修理－国宝・重要文化財の修理から見える文化財保護の歴史－ 北野 信彦さん (龍谷大学文学部教授)	11/16(日) 14:00～16:00	女性総合センター	10/25 電子申請で ☎ 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	50人	立川市歴史民俗資料館で開催中の企画展に関連し、近年行われた国宝石幢の保存修理について解説します。
☺️	～貸し切りバスで行く～立川のはたけ！見学会 立川市農業経営者クラブ 立川市消費者団体連絡会 立川市	11/19(水) 9:00～13:00	市内の畑 2か所	10/10 くらし相談課 消費生活センター係 ☎042(528)6801	30人	立川の畑を2か所見学します。ファーマーズセンターみの～れ立川にも立ち寄ります。
☺️	紅葉ウォーキング	11/20(木) 10:00～12:00 (雨天中止)	玉川上水駅～ 阿豆佐味天神社～ 古民家園～(足湯)～ 玉川上水駅(予定)	10/10 健康推進課 ☎042(527)3632 電話または電子申請	10人	健康づくりウォーキングコースを健康づくり推進員(健康ささえ隊)と歩きます。 ☑️ 市民の方 ☑️ 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用と足湯用)、飲み物 企画・運営 健康ささえ隊
	起業講座 家事や子育ての合間にスタート！～自分の“できる”をスモールビジネスに～ 中村 沙弥加さん (TOKYO創業ステーションTAMAコンシェルジュ)	11/21(金) 10:00～12:00	女性総合センター	10/10 電子申請で ☎ 男女平等推進課 ☎042(528)6801	16人 (抽選) ☺️ 保育あり	「いつかは仕事をしたい」と考えている方へ、自分の経験や得意で「起業」という選択肢を増やしませんか？先輩起業家よりご自身の経験をうかがい受講者同士で自分の“できる”について考える講座です。 ☑️ 起業に関心のある女性
☺️ ☺️	健康のたねうえ講座 ゆったりピラティス編 井村 和美さん (運動指導者)	11/21・28(金) 13:30～15:30 全2回	西砂学習館	10/10 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人 ☺️ 保育あり (4か月～学齢前)	「たべる・ねる・うんどう・えいよう」をテーマとして、全身を丁寧に動かし、インナーマッスルを意識して姿勢改善へ。 ☑️ 11/21現在、20～64歳の市民

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 ～はじめての香道～香木の香りを通して楽しむ日本独自の文化を気軽に体験してみませんか？ 青木 馥峰さん 武藤 妹峰さん	11/21(金) 14:00～16:00	柴崎学習館	10/28 電子申請で ☎ 柴崎学習館 ☎042(524) 2773	10人	香道「古心流」師範による講座です。 ☎ 教材費2,000円 ☎ 筆記用具
 親子収穫体験 立川市農研会 (農業後継者組織)	11/22(土)雨天順延 ①8:45～ ②10:00～ 各1回(45分程度)	ファーマーズ センター みのーれ立川 北側広場 (砂川町)	～10/20(17:00) 電子申請で ☎ 農業振興課 農業振興係 ☎042(523) 2111 内線2650	90組 (抽選)	カブやミニ大根などの秋野菜の収穫を体験していただきます。作物は持ち帰れます。 ☎ 市内在住の小学生(保護者同伴) ☎ 1組1,000円
 親子でスイーツ！パティシエさんと一緒につくろう！ 島田 佳絵さん (ホテル日航立川東京パティシエ)	11/23(日) 13:00～16:00	柴崎学習館	10/28 電子申請で ☎ 柴崎学習館 ☎042(524) 2773	10組	親子で楽しみながら気軽にできる、おいしくて安心なスイーツをパティシエさんと一緒に作ります。立川産の食材を使用します。 ☎ 小学3年生～6年生と保護者 ☎ 材料費1人500円 詳細は広報たちかわ10/25号をご覧ください。
～家庭と両立できる企業と出会う！～女性応援ジョブフェアin立川	11/26(水) ①10:00～12:45 ②13:30～16:15 各1回	ホテルエミシア 東京立川	10/15 ☎ 女性しごと応援テラス多摩 ☎042(529) 9003 ☎ 男女平等推進課 ☎042(528) 6801	8人  保育あり	合同就職面接会・個別就業相談・セミナー・証明写真コーナー。企業10社程度。 ☎ 育児・介護等、家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性
 みんなの講座「お正月小物で作る羽子板アレンジ」 北村 由紀子さん (生涯学習市民リーダー)	11/28(金) 10:00～11:30	女性総合センター	10/10～10/31 生涯学習推進センター ☎042(528) 6872 電子申請または往復はがき	16人 (抽選)	和リボンやお花、小物などで自分だけの素敵な羽子板を作ります。 ☎ 受講料・材料代3,500円 ☎ 持ち帰り用の袋
 いろいろな仕事のぞいちゃおう！幼稚園編 加藤 積一さん (ふじようちえん園長)	11/29(土) 9:30～11:45	ふじようちえん	10/28 電子申請で ☎ 柴崎学習館 ☎042(524) 2773	20人	幼稚園のお仕事について、お話を聞いて学び、現地を見学して体験します。 ☎ 小学3年生～6年生
 カメラのある暮らし、始めませんか？ in昭和記念公園 玄 一生さん (クオリティーフォトスクール講師・代表)	①11/29(土) 9:30～12:30 ②12/13(土) 10:00～12:00 全2回	① 女性総合センター 昭和記念公園 ② 幸学習館	10/28 幸学習館 ☎042(534) 3076 電話または電子申請	20人	一眼レフ・ミラーレス・フィルム・コンパクトデジカメ…どんなカメラでもOK！初心者からベテランまで、誰でも楽しめる写真講座です。自然の中で、あなただけの一枚を。
もっと知りたい！砂川の成り立ち 豊泉 喜一さん	11/30(日) 14:00～16:00	西砂学習館	10/28 西砂学習館 ☎042(531) 0431 電話または電子申請	40人	江戸時代の始め、砂川の新田開発が始まり、およそ400年になります。私達が住む砂川地域に、どんな歴史があり、人々はどんな暮らしをしてきたかを学びませんか！
野菜食べ菜さ～い！	11月(予定)	ファーマーズセンター みのーれ立川	☎ 健康推進課 ☎042(527) 3272	なし	野菜の栄養やレシピ、歯と口の健康について、栄養士と歯科衛生士がご紹介します。



12月の講座

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
	ラフ&タフ体操教室 シンコースポーツインストラクター	12月～3月 水曜日 9：30～11：00 全12回	立川競輪場	10/10 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人	運動が苦手、体力の衰えを感じる、膝が痛いなどと思うように運動ができない方を対象に、健康づくり・運動のきっかけづくりをします。 ☑️ 12/1現在40歳～64歳で、これまでの参加が3回までの市民
	ビジネスマナー&メイクセミナー	12/3(水) 10：00～12：00	マザーズハローワーク立川	11/11 ☑️ マザーズハローワーク立川ホームページから ☎042(529)7465	12人 ☺️ 保育あり (3か月～学齢前)	面接時のビジネスマナーや好印象を与えるメイクを学びます。 ☑️ マザーズハローワーク立川で就活希望の方 (共催) 市男女平等推進課
	女性しごと応援キャラバン&個別相談会in立川 福士 しょうこさん	12/4(木) 10：00～12：00	ホテル日航立川東京	11/10 ☑️ 女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎03(6734)1346	☺️ 保育あり (6か月～学齢前)	受講には東京しごとセンター多摩への登録が必要です(当日会場で登録可)。 ☑️ はたらきたい女性 (共催) 市男女平等推進課
 	立川の野菜を食卓に～すいとん入り多摩鍋をつくらう～ 食とくらしと環境を考える会	12/4(木) 10：00～12：30	女性総合センター	11/10 くらし相談課 消費生活センター係 ☎042(528)6801	24人 ☺️ 保育あり	多摩の食材(とりわけ立川産)を使用しすいとん入り多摩鍋を作ります。地産地消を考えます。 (費) 600円
	健康のたねうえ講座～栄養・歯科編～ 植松 智子さん (管理栄養士) 文字山 穂瑞さん (歯科衛生士)	12/4・11(木) 13：30～15：30 全2回	西砂学習館	10/25 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人 ☺️ 保育あり (4か月～学齢前)	栄養と食生活、歯と口の健康を学ぶ生活習慣病予防を目的とした教室です。「健康のたねうえ講座 ゆったりピラティス編」との連続受講が効果的です。 ☑️ 12/4現在、20歳～64歳の市民
	長寿に備えた家計の知識を身につけよう ①山崎 竜治さん ②豊原 哲彦さん ③岡田 みさ子さん (ファイナンシャルプランナー CFP)	12/6(土) 13：00～16：30	女性総合センター	11/10 男女平等推進課 ☎042(528)6801 電話または電子申請	30人 ☺️ 保育あり	①ふるさと納税を物価高対策に！！FPが家計の節約術をお伝えします。 ②パート・アルバイト必見！2025年版「年収の壁」 ③終活に興味ある方！大切な方のために！！エンディングノートを書いてみませんか？ (企画・運営) えふぴーたちかわ
  	冬の親子料理教室 角田 真秀さん (料理研究家)	12/7(日) 9：00～13：00	スマイルキッチン	10/25 電子申請で 農業振興課 農業振興係 ☎042(523)2111 内線2650	10組 (抽選)	市内の農園で冬野菜を収穫し、豚汁やおにぎりなど、年末年始にも使える、冬にぴったりのメニューを紹介します。 ☑️ 市内在住の小学生(保護者同伴) (費) 1組3,000円
 	正月飾り 大根田 和美さん (生涯学習市民リーダー)	12/12(金) 10：00～12：00	幸学習館	11/11 幸学習館 ☎042(534)3076	10人	市内でとれた「わら」を使って正月飾りを作ります。 (費) 材料代500円 (特) はさみ

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・ 申 問	定員	内容
多文化共生のひろば「異文化コミュニケーションの基礎と実践～自分探しのパスポート」 岡田 昭人さん (東京外国語大学大学院教授)	12/13(土) 14:00～16:00	女性総合センター	11/10 申 講座名、氏名、電話番号、Eメールアドレスを書いて、Eメールでたなか多文化共生センター【tmc@poppy.ocn.ne.jp】へ 問 市民協働課 ☎042(528)4315	40人	異文化コミュニケーションの基礎的な理論を学びます。各国の留学生とのディスカッションもあります。
 体験学習「餅つきと鏡餅作り」  豊泉 喜一さん 清原 輝雄さん	12/21(日) 10:00～13:00	歴史民俗資料館	11/25 電子申請で 問 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	30人	歳末の伝統行事である「餅つき」と「鏡餅作り」を体験します。 対 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) 費 材料代500円 持 エプロン、三角巾、手拭タオル
 クラシック音楽レクチャーコンサート  塚田 花恵さん (国立音楽大学准教授) ほか	12/21(日) 14:00～16:00	女性総合センター	11/10 電子申請で 問 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	100人	「2025年がメモリアル・イヤーの作曲家たち」をテーマとして、生誕150周年のラヴェルの作品を中心に数々の名曲と解説を聴き、音楽の持っている力・楽しさを味わいます。 協力 国立音楽大学
 親子でチャレンジ! 手づくりピザ (西調理場)   (株)立川スクールランチサービス	12/20(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 各1回	立川市学校給食 西共同調理場	11/10 電子メールで tckwgkcc4@greenhouse.co.jp 問 (株)立川スクールランチサービス ☎042(548)1446	各10組 (抽選)	西調理場で生地からピザを作り、自宅に持ち帰ります。(1組2枚) 対 市内在住の小学生とその保護者 費 材料代・梱包材代1,200円 持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、上履き(スリッパ不可)
 親子料理教室 (東調理場)   (株)立川学校給食サービス	12/26(金) 10:00～12:30	立川市学校給食 東共同調理場	11/10 電子メールで tachikawahigashi-event@toyo-foods.com 問 (株)立川学校給食サービス ☎042(506)0865	12組 (抽選)	東調理場で料理を作って試食します。 対 市内在住の小中学生とその保護者 費 100円 持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、上履き(スリッパ不可)

1月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・ 申 問	定員	内容
 体験学習「繭玉飾りと七草粥作り」   豊泉 喜一さん 清原 輝雄さん	1/12(月・祝) 10:00～13:00	歴史民俗資料館	12/10 電子申請で 問 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	小正月の伝統的な行事「繭玉飾り」と「七草粥作り」を体験します。 対 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) 費 材料代500円 持 エプロン、三角巾、手拭タオル
防災講座「在宅避難でのトイレ事情」(仮) 上條 宇史さん (NPO法人立川災害ボランティアネット)	1/17(土) 10:00～11:30	幸学習館	12/10 幸学習館 ☎042(534)3076 電話または電子申請	会場 30人 オンライン 10人	災害のときに一戸建ておよびマンションでのトイレについて、気を付けるべきこと、携帯トイレの使い方・処分方法など、模擬体験を交えて考えます。



講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 農家のお正月と陸稲入り七草粥  がにがら田んぼネットの皆さん  市川 敏夫さん	1/18(日) 10:00～13:00 (予定)	錦学習館	12/10 電子申請で ☎高松学習館 ☎042(527)0014	15人	陸稲のおモチ入りの七草粥を作ります。試食しながら昔の農家のお正月についてお話を聞きます。 ☑小学生(保護者も参加可) ☎材料代100円
 健康のたねうえ講座～運動編～  大石 和美さん (運動指導者)	1/19・26(月) 10:00～12:00 全2回	子育て支援・保健センター	12/10 健康推進課 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人 ☺保育あり (4か月～学齢前)	「たべる・ねる・うんどう・えいよう」をテーマとして、実際に体をうごかしながら生活習慣に関わる内容を学びます。 ☑1/19現在、20歳～64歳の市民
立川教育フォーラム 瀬川 知孝さん (認定特定非営利活動法人カタリバ)	1/31(土) 13:00～16:00 (予定)	女性総合センター	直接会場へ 開演30分前から受付 ☎指導課指導主事 ☎042(523)2111 内線2498	150人程度	市教育委員会は、教育の充実と推進を図るため、保護者、市民、教職員が一堂に会して小・中学校の実践等を紹介する立川教育フォーラムを開催します。

通 年 の 講 座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 外国人のための日本語教室 たちかわこくさいゆうこうきょうかい 立川国際友好協会 ボランティア講師	A= ^{もくようび} ①木曜日 10:00～11:30 ②土曜日 19:00～20:30 B= ^{どようび} 土曜日 19:00～20:30	A= ^{しばさきがくしゅうかん} 柴崎学習館 B= ^{にしずながくしゅうかん} 西砂学習館	し 市民協働課 ☎042(523)2111 ないせん 内線2632	A= ^{かくにん} 各50人 B= ^{にん} 40人 ☺保育あり	がいこくじん 外国人の方が ^{かたに} 日常生活に必要とする日本語を学習するための教室です。テキスト代実費。 Let's join the Japanese conversation classes! It's free of charge(Except textbook).
 らくらくゴックン(離乳食準備教室) 管理栄養士	①10/10(金) ②11/14(金) ③12/12(金) ④1/9(金) 10:00～11:30 各1回	子育て支援・保健センター	広報掲載日～ 電子申請で ☎子ども家庭センター ☎042(527)3234	各20組	スムーズに離乳食が始められるように、進め方・知っている役立つこと・気をつけるポイントなどを学びます。 ☑離乳食をはじめていないお子さん(4～5か月児・第1子優先)とその保護者 特 母子健康手帳、筆記用具
 カミカミ教室(離乳食後期教室) 管理栄養士	①10/10(金) ②11/14(金) ③12/12(金) ④1/9(金) 13:30～14:30 各1回	子育て支援・保健センター	広報掲載日～ 電子申請で ☎子ども家庭センター ☎042(527)3234	各15組	離乳食の回数・内容・目安量などのポイントを学びます。 ☑概ね8～10か月児とその保護者 特 母子健康手帳、筆記用具
 キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室 歯科衛生士、管理栄養士	①10/21(火) ②11/18(火) ③12/16(火) ④1/20(火) 10:00～11:30 各1回	子育て支援・保健センター	広報掲載日～ 電子申請で ☎子ども家庭センター ☎042(527)3234	各15組	栄養と虫歯予防、歯磨きの実習について学びます。 ☑1歳～1歳2か月児とその保護者 特 母子健康手帳
パパママ学級 出産・産後クラス 助産師	①10/27(月) ②12/22(月) 13:30～16:00 各1回	子育て支援・保健センター	随時 電子申請で ☎子ども家庭センター ☎042(527)3234	各18組	お産の進み方や産後の生活と育児、授乳・母乳のほか、子育てサービスの紹介を行います。 ☑妊婦(16週以降・初産)とそのパートナー 特 母子健康手帳、筆記用具

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申請	定員	内容
パパママ学級 沐浴・産後クラス 助産師 臨床心理士	①11/22(土) ②1/17(土) 各日ともに、 9:30~12:00 13:30~16:00 各1回	子育て支援・ 保健センター	随時 電子申請で ☎ 子ども家庭センター ☎042(527)3234	各18組	赤ちゃんのお風呂の入れ方や産後のメンタルヘルス、産後の生活と育児に関する講義を行います。 ☎ 妊婦(16週以降・初産)とそのパートナー ☎ 母子健康手帳、筆記用具
パパママ学級 沐浴・交流クラス 助産師	10/18(土) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00 各1回	子育て支援・ 保健センター	随時 電子申請で ☎ 子ども家庭センター ☎042(527)3234	各18組	沐浴実習を通して、参加者同士の交流会を行います。 ☎ 妊婦(16週以降・初産)とそのパートナー ☎ 母子健康手帳、筆記用具
パパママ学級 歯科・栄養クラス 歯科衛生士、管理栄養士	①11/17(月) ②1/26(月) 13:30~16:00 各1回	子育て支援・ 保健センター	随時 電子申請で ☎ 子ども家庭センター ☎042(527)3234	各18組	妊産婦と乳幼児の歯科について、また妊娠中の食生活や産後の栄養に関する講義を行います。 ☎ 妊婦(初産)とそのパートナー ☎ 母子健康手帳、筆記用具
 障がい者チャレンジ スポーツ教室(ポッチャ) 立川市錦町体育会の皆さん	①10/16(木) ②1/15(木) ③2/19(木) 10:00~11:30 各1回	泉市民体育館	各回の前日まで受付 泉市民体育館 ☎042(536)6711	各20人	障がいのある方もない方も、初心者から参加できるスポーツ教室です。 いずれも事前申し込みが必要です。 急遽変更がある場合は、施設ホームページにてお知らせします。
障害者対象講座 青春学級	原則日曜日(最大で月4回程度) ※詳細は柴崎学習館または運営事業者にお問い合わせください	柴崎学習館 ほか	受付随時 特定非営利活動法人 こらそん(運営事業者) ☎042(523)0818 柴崎学習館 ☎042(524)2773	最大 60人 程度	充実した余暇活動や仲間づくりを目的とした年間講座です。参加要件があるため、参加を希望する場合は事前にお問い合わせください。 ☎ 市内在住・在勤・在学中、自力で来館・帰宅および活動に参加することができる中程度までの知的障害のある青年

泉市民体育館の教室 (指導) インストラクター

☎ 泉市民体育館 ☎042(536)6711 内容・申込方法: 泉市民体育館ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

講座名	日時	受付開始日	定員	参加費
自由参加型教室ナイトズンバ	毎週火曜日 19:30~20:30	受付は 当日19:00~19:30	40人程度	800円
自由参加型教室フリースタイルダンス	木曜日(第1・3・5週) 14:00~15:00	受付は 当日13:30~14:00	12人程度	800円
自由参加型教室ナイトヨガ	毎週水曜日19:30~20:30	受付は 当日19:00~19:30	12人程度	800円
自由参加型教室ズンバゴールド	毎週土曜日11:15~12:15	受付は 当日10:45~11:15	12人程度	800円

東京女子体育大学 公開講座 (共催) 立川市教育委員会

☎ 東京女子体育大学(国立市) ☎ 大学HPの「地域交流」専用フォームまたは往復はがきかFAXに講座名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、学年(高校生以下の方)、性別、保護者氏名(中学生以下の方)、電話番号、Eメールアドレスを書いて、東京女子体育大学地域交流センター[〒186-8668住所記入不要]FAX042(572)4317へ送付。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週間前まで先着順に申込みをお受けします。☎ 同大学地域交流センター☎042(572)4324



申込はこちらから

講座名	講師	日時	定員	内容
幼児講座 歌あそび リズムあそび	三好 優美子 教授 柳田 憲一 教授	10/19(日) 10:00~11:30	親子 15組 (30人)	ピアノに合わせて歌ったり踊ったり…… みんなで楽しく音楽遊びをしましょう! ☎ 2歳~6歳(未就学児)の子どもと保護者 ☎ 参加費1,000円(※)



講座名		講師	日時	定員	内容
幼児講座	絵本の世界を楽しもう	渡邊 郁美さん(非常勤講師) 村石 理恵子 准教授	11/8(土) 14:30~16:00	親子 10組 (20人)	おはなしを入り口にして、動いたり作ったりして遊びましょう。絵本の楽しみが広がります。 ⑧ 3歳~6歳(未就学児)の子どもと保護者 ⑥ 参加費1,000円(※)
	楽しく体を動かそう	堀内 亮輔 講師	11/9(日) 10:00~11:30	親子 20組 (40人)	子どもたちは、様々な遊びの体験を通して、多様な動きを身につけていきます。立って、座って、回って、転がって、走って、はねて…。 気軽に楽しく、親子で体を動かしてみよう。 ⑧ 2歳~6歳(未就学児)の子どもと保護者 ⑥ 参加費1,000円(※)
小学生講座	【New】 野外クラフト教室	永井 将史 准教授 折居 巧朗 助教	10/25(土) 13:00~16:00	親子 20組 (40人)	キャンプで使えるロープワークを覚えたり、自然の素材を使った工作をしたり、野外での活動を楽しみます。 雨天中止。 ⑧ 小学生と成人(親子) ⑥ 参加費2,000円(※)
中学・高校生講座	ソフトボール	佐藤 理恵 准教授	12/20(土) 13:00~15:00	50人	東京女子体育大学ソフトボール部のプレーを見ながら、基本技術を向上させましょう。 ⑧ 中学・高校生(女子) ⑥ 参加費200円
	ハンドボール	八尾 泰寛 教授	2026/1/17(土) 13:00~16:00	50人	ハンドボールの基礎的技術(攻撃・防御)を学び、試合のための個人戦術を考えましょう。 ⑧ 高校生(女子) ⑥ 参加費200円
	バレーボール	今丸 好一郎 教授	2026/1/24(土) 13:00~16:00	40人	東京女子体育大学バレーボール部員とプレーをし、個人技能およびチーム力向上を目指します。 ⑧ 高校生(女子) ⑥ 参加費200円
成人講座	ミドル世代の体づくり	秋山 エリカ 教授	12/6(土) 14:00~15:30	30人	まだまだ元気で過ごしたい働き盛りのミドル世代。普段の自分の体を知り、整えて左右バランスの良い動きやすい体をつくりましょう！ ⑧ 35歳以上の方 ⑥ 参加費1,000円
	やさしいヨガ	清水 飛鳥さん (同学卒業生)	2026/1/17(土) 14:30~16:30	25人	気持ちよく深呼吸するようにゆっくりと呼吸を深め、自分と向き合う時間。呼吸とともに気持ちよく身体を伸ばしたり緩めたりしながらリフレッシュしましょう。 ⑧ 中学生以上の方 ⑥ 参加費1,000円

きらり★かわら版

P2からの講座情報以外の学習お役立ち情報を掲載します

様々な事情により、中止・延期等となる可能性があります。詳細は、各情報の問合せ先へ直接ご確認をお願いします。

スマホ相談会@柴崎福祉会館

10/10(金) 11:00~15:00

スマートフォンの使い方や操作方法に関する相談会を開催します。

⑧16人

⑤柴崎福祉会館

⑨9/10~ 柴崎福祉会館 ☎042(523)4012

⑩福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012

多文化共生映画会

◆チェコスロバキア「マルシカの金曜日」

10/24(金) 10:30~11:30

⑤錦学習館 直接会場へ

⑩9/25~ 錦学習館 ☎042(527)6743

◆イタリア「自転車泥棒」

11/14(金) 10:30~11:30

⑤錦学習館 直接会場へ

⑩10/10~ 錦学習館 ☎042(527)6743

古民家園でお茶を楽しみませんか

10/25(土)、11/30(日) 11:00~13:00

場 川越道緑地古民家園 講 佐藤督子さん 費 500円(茶菓代)

定 20人 直接会場へ(受付は午後0時30分まで。材料がなくなり次第終了)

問 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860

立川フリーマーケット村

10/26(日) 10:00~14:00

立川北口サンサンロード(高島屋とジョナサンの間)でフリーマーケットを行います。

(共催)立川市消費者団体連絡会、立川市 場 北口サンサンロード

(その他)出店料1,000円

在住、在勤、在学の個人及び団体でアマチュアの方に限りです。雨天中止

申 9/25~ 電子申請で 募集30店舗(申込順)

問 暮らし相談課消費生活センター係

☎042(528)6801

スマホ相談会@曙福社会館

10/29(水) 11:00~15:00

スマートフォンの使い方や操作方法に関する相談会を開催します。

定 16人 場 曙福社会館

申 9/25~ 曙福社会館 ☎042(529)8567

問 福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012

アール・ブリュット立川2025~高松からの風~

◆作品展示

11/1(土)~11/7(金) 9:00~21:00(最終日正午まで)

◆ワークショップ「ポチ袋を作ろう」

11/2(日) ①10:00~12:00、②13:00~15:00

定 各回20人(先着順、直接会場へ)

◆コラボ演奏会

11/1(土) 11:00~11:30

演 画家 玉川宗則氏、立飛軽音楽部 定 50人(先着順、直接会場へ)

場 高松学習館 問 高松学習館 ☎042(527)0014

懐かしい歌をご一緒に

11/12(水) 13:30~15:00

懐かしい歌や季節の歌を皆さんと歌い、楽しい時間を一緒にすごしてみませんか。

定 45人 場 西砂学習館

申 10/10~ 電子申請または電話で西砂学習館

☎042(531)0431

たかまつり音楽会

11/15(土) 第1部 11:00~11:45「0歳からの楽しい音楽会」

第2部 13:30~14:30「大人のための音楽会」

(未就学児入場不可)

出演 五味由利子(ソプラノ)、品田広希(バリトン)、橋詰香菜(ピアノ)

定 第1・2部ともに50人 場 高松学習館

申 10/10~ 電子申請または電話で高松学習館

☎042(527)0014

たかまつり~わくわく秋のおたのしみ会~

11/30(土) 13:00~16:00

(各企画の実施時間は広報たちかわ10/25号をご確認ください)

東京学芸大学学生が企画した手話ダンス、立川音頭、俳句ワークショップ、読み聞かせ、工作、縁日に参加いただけます。

講 内田一行(市民リーダー)・難波敦子(市民リーダー)ほか

場 高松学習館

申 手話ダンスのみ要事前申込(10/25~電子申請または電話で高松学習館へ)、その他は直接会場へ

問 高松学習館 ☎042(527)0014

錦子ども観劇会

11/29(土) 13:30~

人形劇「ヘンゼルとグレーテル」「ふしぎなおうち」

講 オフィスやまいも

定 100人(直接会場へ) 問 子ども 場 錦学習館

問 錦学習館 ☎042(527)6743

クリスマスたかまつり映画会

12/6(土) 13:30~15:30

上映作品は「はたらく細胞」

定 50人 場 高松学習館

申 11/11~ 電子申請または電話で高松学習館

☎042(527)0014

かわせみカフェ

12/6(土) 10:00~15:00

東京学芸大学学生が世代間交流を目的に企画したゲームや工作を来館者と一緒に楽しめます。

場 問 幸学習館 ☎042(534)3076

平和人権16ミリフィルムロードショー

『子どもたちの昭和史』シリーズのうち、①『大東亜戦争』(第1部)、②『十五年戦争と教師たち』(第2部)、③『教室から消えた教師たち』(第3部)、④『焼け跡に青空をみた』(第4部)を上映します。

①12/6(土)②12/13(土) 10:00~11:30

定 40人(直接会場へ) 場 西砂学習館

問 11/10~ 西砂学習館 ☎042(531)0431

立川市人権学習事業2025 パネル展&映画会

12/1(月)~12/7(日) 9:00~17:00(初日は13:00から)

映画会「かがみの孤城」

12/7(日) 13:30~15:30

定 100人 場 女性総合センター

申 11/10~ 電子申請または電話で生涯学習推進センター

☎042(528)6872

第16回プレ錦まつり

12/7(日) 10:00~15:00

場 問 錦学習館 ☎042(527)6743



たちかわワークショップフェスタ2025

12/21(日) 9:45~17:15

市民が講師となってお届けする、市民による市民の為のワークショップ。バランスボール、トールペイント、インプロゲーム、工作・音楽など10種類のワークショップを開催!



📍たましんRISURUホール(立川市市民会館)展示室・サブホール・第1会議室

📞12/1(月)締切 ※HPのメールフォームからお申込ください。

📞(公財)立川市地域文化振興財団042(526)1312

国文学研究資料館

◆企画展示「碧洋臼田甚五郎のまなざし—和歌・物語・歌謡」

国文学者・民俗学者・歌人であった臼田甚五郎博士(1915~2006)の旧蔵書コレクションのなかから、貴重な古典籍の数々を一般に公開します。

10/1(水)~11/28(金) 10:00~16:30

(休室日:土・日・祝日・第4水)

📍国文学研究資料館1階展示室

◆特設コーナー「薦重、圧巻。大・中・小」

薦屋重三郎版の書籍群を、本の大きさごとに大・中・小の3つに分け、各々の顔ぶれをうかがう小展示です。

10/1(水)~11/28(金) 10:00~16:30

(休室日:土・日・祝日・第4水)

📍国文学研究資料館1階展示室

◆「古典の日」講演会(第18回「日本古典文学学術賞」授賞式及び2025年度「古典の日」講演会)

11月1日は「古典の日」。その趣旨に賛同し、講演会を開催します。古典に親しむ絶好の機会として、ぜひお楽しみください。オンライン配信あり。要申込。

11/1(土) 13:30~17:00

📍河添房江氏(東京学芸大学名誉教授)、木越俊介氏(国文研教授)

📍国文学研究資料館2階大会議室

◆国文研DDHプロジェクト 第1回国際研究集会「古典テキストの最前線—夢の書庫を開く—」

古典籍の画像と電子テキストを備えた“夢の書庫”を目指し、国文学研究資料館ではデータベースを整備中。その最前線と未来像をご紹介します。オンライン配信あり。要申込。

12/11(木) 13:30~17:30

📍国文学研究資料館2階大会議室

📍国文学研究資料館社会連携係

☎050(5533)2984

✉jigyoku@nijl.ac.jp

https://www.nijl.ac.jp/event/

国立音楽大学

◆聴き伝わるもの、聴き伝えるもの

第20回「細川俊夫とヨーロッパと日本の新しい世代」

10/4(土) 16:00開演(15:30開場)

20回目となる今回は、本学招聘教授の細川俊夫の生誕70年を記念し、細川作品の日本初演に加え、自身がセレクトする「最注目若手作曲家」の作品を演奏いたします。

📍全席自由1,500円(高校生以下無料・要申込)

📍国立音楽大学講堂小ホール

◆大学院オペラ2025

モーツァルト 歌劇《ドン・ジョヴァンニ》K.527 全2幕

10/18(土)、19(日) 14:00開演(13:00開場)

※両日とも13:30より本学大学院オペラ教員によるプレトークを開催します。

毎年大好評の本学大学院在学学生による本格的オペラを是非ご堪能ください。

📍SS席4,000円、S席3,000円(学生席1,500円)、A席2,000円(学生席1,000円)

📍国立音楽大学講堂大ホール

◆第56回打楽器アンサンブル定期演奏会

10/26(日) 16:00開演(15:15開場)

ささやきのような「繊細さ」…炸裂する「ダイナミズム」! 本学伝統の打楽器アンサンブルによる迫力ある演奏をお楽しみください。

📍全席自由1,000円(高校生以下無料・要申込)

📍国立音楽大学講堂大ホール

◆第24回声楽専修合唱演奏会

11/8(土) 15:00開演(14:15開場)

※14:30より「オルガン・プレ・コンサート」を行います。

歴史をつなぐ「くにたち」の合唱。本学声楽専修の学生による合唱のハーモニーをお楽しみください。

📍全席自由1,000円(高校生以下無料・要申込)

📍国立音楽大学講堂大ホール

📍国立音楽大学演奏芸術センター☎042(535)9535

きらり・たちかわ 音声版

目の不自由な方に、きらり・たちかわ音声版を配布しています。
ご希望の方は生涯学習推進センター☎042(528)6872までご連絡ください。無料でCDをご住所にお送りします。
収録には、ボランティアの立川市朗読サークル「こえ」の皆さんのご協力をいただいています。

視覚障害者と音訳ボランティアの交流会

日時 10月24日(金) 10時から12時まで 場所 女性総合センター・アイム 第3学習室

日頃、私たちの録音を聞いてくださっている視覚障害者の皆様と親睦を深め、楽しい時間を過ごしたいと思います。気になっていることや、気が付いたことなどもお話しできる時間にしたいと思います。お気軽にご参加下さい。

問い合わせ 立川市朗読サークル「こえ」三浦由江 ☎042(527)2606

戦後80年

ノーベル平和賞受賞・記念講演

～伝えつづける被爆者の願い～

入場
無料

2025.11.1(土)

午後2時から4時

2024年、日本では団体として初めて、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞しました。それを記念して、講演会を開催します。

会場

錦学習館 講堂

定員

100名（申込順）

申込

右のコードから電子申請で
（9月25日（木）午前8時30分受付開始）



ニューヨークでのデモ
（左から3番目が家島さん）

問合せ

錦学習館 ☎042-527-6743

語り手 ^{いえしま まさし} 家島 昌志さん（東友会（東京被団協）代表理事）



【主なお話し】

- ▶ 受賞の感動とその経緯と意義
- ▶ 私の被爆経験
- ▶ 原爆投下後の被爆者の運動
- ▶ 若い皆さんへのお願いと期待

【家島さんコメント】

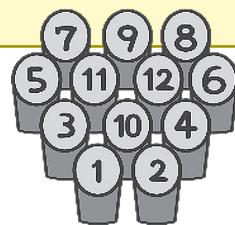
私は広島市で生まれ、3歳の時に爆心から1.8kmの自宅で原爆投下の被害にあいました。今回の受賞は非常にうれしいことです。先輩たちの功績が認められたんだと…先人たちを含めて、被爆者全員が受賞したのだと思います。この受賞によって核廃絶の運動が市民権を得たと思っています。



たちかわ市民交流大学

【主催】 たちかわ市民交流大学・市民推進委員会

【きらきら☆カード対象講座】



楽しんでみよう!

ボッチャ & モルック

立川市第3次スポーツ推進計画（令和7年度～11年度）が策定されました。基本理念は「誰もがスポーツでワクワク！みんなの“わ”が広がり笑顔あふれるまち立川」です。

基本方針1には、「全ての市民が年齢や性別、障害の有無に関わらず、生涯にわたって日常的にスポーツを楽しむことができ、体力の維持や健やかな心身を育むことができる機会を創出します。」と記載されています。

今号では、誰でも楽しめるスポーツ（ユニバーサルスポーツと言われています）の代表的な競技であるボッチャとモルックを紹介して、皆様にぜひ体験して楽しんでいただきたい、と特集しました。

ボッチャとは

ボッチャのルール（概要）

ジャックボールと呼ばれる白い的球に自分のカラーボール（赤か青）を近づけて点を競いあう競技です。

各チームがそれぞれの持ち球（赤か青）6球を投げ終わった時に、的玉の近くにボールがあるチームの勝ちです。

ボッチャは、そもそもヨーロッパで、重度脳性麻痺など運動能力に障害がある競技者向けに考案された競技です。1988年のソウルパラリンピックで正式種目に採用されました。

東京パラリンピックでは、杉村英孝選手が金メダルを獲得しました。

ボッチャはボールを投げたり、転がしたりする競技なので、車椅子の方も一緒にプレーできます。ボールが投げられない場合は、補助具を使って、介助者の手を借りることもできます。

一方では、カーリングのように相手ボールやジャックボールを弾き飛ばしたり、作戦を考えて

競技する「頭脳戦」の要素もあって、奥深いスポーツでもあります。競技は、個人戦、ペア戦、チーム戦（3対3）があります。



障害者用補助具（ランプ）

ボッチャの普及

立川市では、スポーツ推進計画（平成27年度を初年度とする5年間の計画）で、障害者チャレンジスポーツ教室として、ボッチャ教室を開催しました。又、ボッチャボール4セット、ランプ等を購入し、地区体育会や関係機関への貸出を行ない、ボッチャの普及を図りました。

現在では、市内の12地区の体育会対抗によるボッチャ大会も毎年開催されています。

泉市民体育館では、スポーツ普及促進事業とし

て、立川市錦町体育会に委託して、年に6回ボッチャ教室を開催しています。初めての方も大歓迎ですので、一度体験してみませんか？

障害者チャレンジスポーツ教室

日程	10月16日（木） 1月15日（木） 2月19日（木）
時間	10時～11時30分
場所・申込み	泉市民体育館 ☎042-536-6711

モルックとは

モルックは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームを元に開発された競技です。



モルックとスキttl

モルック（木製の棒）を投げて、スキttl（木製のピンで1～12の数字が書かれています）を倒して、50点を目指し、少人数（2～3人）でもシングルでもプレイできます。50点ぴったりにしなければ勝てないので、ゲーム終盤は相手との駆引きもあり、ボッチャ同様「頭脳戦」の要素もあります。

モルックのルール（概要）

- ・ チーム順に一人ずつ投げる
- ・ 複数本倒した場合は本数が点数
- ・ 1本の場合は、書かれた数字が点数
- ・ 50点ぴったりになれば勝ち
- ・ 50点を超えた場合は25点に戻る
- ・ 3回連続ミスすると0点になり失格

立川市シルバー大学の講座

高齢者の生きがいづくりとして、シルバー大学が毎年開催されています。モルック講座は3年前から実施されていますが、大変人気があります。講座修了後は毎年、自主グループとして活動を継続しています。



シルバー大学モルック講座

去年の12月には、広報たちかわでモルック大会（立川市主催）の参加チーム（32チーム）を募集して、初めての大会を開催しました。

スポーツは、チームとして一緒に競技することにより、交流や触れ合いの機会を提供してくれます。年齢、性別、障害の有無に関わりなく競技できるボッチャ、モルックを楽しみませんか？

今号の表紙

スポーツの秋になりました。まだまだスポーツとしての認知度は低いですが、ボッチャ・モルックを家族・友人とチームを組んで楽しんでみませんか？



図書館巡り

錦図書館

図書館巡り第8回は錦図書館です。錦図書館は立川駅南口から徒歩15分。錦学習館と併設されている図書館で、隣には錦児童館もあります。開館は昭和60（1985）年。40年の歴史をもつ図書館ですが、3年前に行われた改修工事で、より快適に利用出来るようになりました。

✿ 錦図書館の特徴

近隣の市民の方々だけでなく、市外の方や在勤の方の利用も多い図書館です。330平方メートルに7万冊の蔵書がぎっしり。入って右半分が児童書コーナー、左半分が一般書コーナーと、子ども向けのスペースが広くゆったりしています。フロアの3面が窓なので館内は採光が良い上に、改修工事に伴いLED照明になったことでさらに明るくなり、それに加えて、ぬくもりを感じる木製の書棚が、アットホームな雰囲気を醸し出していて、読書をするのには最適な環境が整っています。

「多くの方に、興味を持って本を手にとってもらえるように、本の置き方を工夫し、趣向を凝らしています。」と2010年から指定管理者として錦図書館の運営を担っている、株式会社図書館流通センター（TRC）統括責任者の齋藤さん。

来館者が本を探しやすいように、コーナーごとに書棚の枠に色テープを貼ったり、本の見出しを色分けしたり、見出しにイラストを添えたり、細やかな演出は、読みたい本を探す間も楽しい時間が過ごせるようになっています。

「時代小説コーナー」は、時代小説のヒーロー達に会える人気作家の本がずらり。高齢者の利用も多いので、このコーナーはとても喜ばれています。

仕事に関する経営訓やスキルアップに役立つ資料を中心に収集している充実のビジネス図書コーナーは、様々なジャンルの本が揃っているので、ビジネスマンなら訪れる価値ありとこちらも大変好評です。

毎月第1木曜日11時からの、乳幼児向けおはなし会「おはなしばすけっと」や、毎月第1・3水曜日15時30分から、カウンター奥にある4畳半ほどの広さの個室「おはなし室」で、4歳児以上を対象に行なわれているお話会での紙芝居や手遊びなど喜ばれています。

また貸出し用のCDの在庫も約7000枚と充実しています。洋の東西、ジャンルを問わず、今ではなかなか手に入らない40年前の貴重な作品や名作も数多く所蔵されていて、こちらも人気です。

今年で20回目となる「たちかわ読書ウィーク（10月下旬～11月初旬）」の期間中、市内の図書館では様々な催し物が行われます。この機会に各所の図書館に足を運んでみてください。錦図書館にもぜひお立ち寄りください。お待ちしております。

目にも優しい大きな文字と
かわいいイラスト付きの見出し

収蔵庫内には、レンタルショップのような品揃えのCDがぎっしり



✿ 錦図書館のシンボルマーク

昔、錦図書館の近くには大きなけやきの木があったそうです。また、錦図書館は中央図書館ができるまでは中心館としての役割を担っていたため、立川市の木の「けやき」をシンボルマークにしました。

錦図書館：立川市錦町3-12-25 ☎042-525-7231