

スポーツ

申・問 泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11) ☎(536)6711、柴崎市民体育館(〒190-0023 柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ

アクアエクササイズ泉教室

体に無理な負荷をかけずに行う水中リズム体操 対 18歳以上の市内在住の方 時 ▶ A教室=平成26年1月7日～3月25日の毎週火曜日 ▶ B教室=平成26年1月8日～3月26日の毎週水曜日、いずれも午後2時～2時50分(全12回) 場 泉市民体育館 プール 費 各回一般400円(施設利用料、60歳以上割引あり) 定 各教室40人(抽選。初めての方を優先) 申 12月8日(日)(必着)までに往復はがき(1人1枚、1教室)に教室名(AかB)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、受講が初めての

方は「初めて」と書いて泉市民体育館へ

中高年硬式テニス教室

対 40歳～65歳の市内在住の方 時 平成26年1月11日～2月22日の毎週土曜日 ①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時(全7回) 場 自治大テニスコート 費 1,700円 定 各40人(抽選) 申 12月16日(月)(必着)までに往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、テニス歴、希望時間(①か②、いずれでもよい方は③)を書いて泉市民体育館へ

みんなでストレッチ教室

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。コース、対象者、費用などは下表の通り 申 12月8日(日)(必着)までに往復はがきに教室名、希望コース(1人1コースの

みんなでストレッチ教室							
コース	時間帯	期間	回数	定員	参加費	対象	会場
月曜	午後	1/6～3/10 (1/13を除く)	9回	60人	1,800円	市内在住の方	泉市民体育館
火曜	午前	1/7～3/11 (2/11を除く)	9回	60人			
水曜	夜間	1/8～3/12	10回	60人	2,000円	市内在住・ 在勤・在学の方	
金曜A	午前	1/10～3/14	10回	60人		市内在住の方	
金曜B	午後		10回	100人		市内在住・ 在勤・在学の方	
土曜	午前	1/11～3/15	10回	100人			
●対象はいずれも18歳以上の方 ●定員を超えた場合は抽選 ●午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時、夜間＝午後7時～9時							

健康

申・問 健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内) ☎(527)3272 Fax(521)0422へ。電子申請はHP https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/

地域の健康フェアにご参加ください

骨密度測定や身体測定、健康相談など。受け付けは終了30分前まで。上履き持参。直接会場へ(雨天実施)。駐車場はありません ▶ 砂川地区健康フェア=時 12月1日(日)午前9時30分～午後2時30分 場 九小 ▶ 幸町健康フェア=時 12月7日(土)午前9時30分～正午 場 こぶし会館 ▶ 柏町地区ふれあい健康フェア=時 12月8日(日)午前10時～午後1時 場 柏小

キラキラ★歯育て～1歳から始める親子歯みがき教室

栄養の話と、虫歯予防の話。歯みがきの実習と保護者のお口の健康につい

て 対 1歳～1歳2か月の子ども(第一子に限る)と親 時 ①平成24年10月～12月生まれの子ども=12月17日(火) ②平成24年11月～平成25年1月生まれの子ども=平成26年1月21日(火)。いずれも午前10時～11時30分 場 健康会館 費 100円(歯ブラシ代ほか) 定 各15組(抽選) 申 12月3日(火)(消印有効)までに往復はがきに講座名、希望日、住所、親子の氏名、子どもの生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

B型・C型肝炎ウイルス検査

今年度末までに40歳以上となる市民の方を対象に無料検診を行っています。なお、40歳未満の方は多摩立川保健所 ☎(524)5171へお問い合わせください ▶ 対象者=平成26年3月末までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方 ①過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない ②現在、肝炎の治療を受けていない ③職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない ▶ 検診方法=市が実施する40歳以上の健康診査と

み)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名を書いて泉市民体育館へ

夜間硬式テニス教室

対 16歳以上の市内在住・在勤・在学の方 時 平成26年1月7日～2月4日の毎週火曜日、午後7時～9時(全5回) 場 泉市民体育館 費 3,000円 定 60人(抽選) 申 12月16日(月)(必着)までに往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、テニス歴、在勤・在学の方は勤務先名か学校名を書いて泉市民体育館へ

エアロビクス教室

対 16歳以上の市内在住・在勤・在学の方 時 平成26年1月10日～2月14日の毎週金曜日、午後7時～8時30分(全6回) 場 泉市民体育館 費 1,200円

定 50人(抽選) 申 12月16日(月)(必着)までに往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号と在勤・在学の方は勤務先名か学校名を書いて泉市民体育館へ

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。
立川市体育協会 検索

●バレーボール(家庭婦人の部) 時 12月22日(日)午前9時20分から 問 立川市バレーボール連盟・武石さん ☎(527)2817
●駅伝競走(地区対抗・中学生の部) 時 平成26年1月19日(日)午前8時55分スタート予定 問 立川市体育協会・飯塚さん ☎090(6926)4673

12月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=4日・7日・8日・11日・18日・21日・25日 ●第2体育室▶卓球=2日・16日・22日(2日・16日は夜間を除く)▶バドミントン=9日・22日・23日(9日・23日は夜間を除く)▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日(いずれも夜間)
柴崎市民体育館 ☎(523)5770
○12月2日(第1月曜日)は、個人無料開放日となります。●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球・ボルダリング)=いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日

同時、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関で受診してください ▶ 申込方法=電話か、はがきに住所、

氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

健康 Q & A 500 歯周病のリスクを高めます

Q 喫煙は歯周病と関係があるのですか？

A 歯周病は歯垢(プラーク)が原因で発症し、症状が悪化していきます。歯周病を予防するには、歯垢を歯ブラシや歯間ブラシで取り除くプラークコントロールが最も有効ですが、近年、タバコが歯周病を悪化させてしまうことが分かってきました。あるデータによると、喫煙者は吸わない人に比べ、3倍も歯周病にかかりやすいとされています。理由として①歯周病菌と戦う白血球の機能が低下してしまう②歯肉に酸素や栄養を供給するのに大切な血管がニコチンにより収縮してしまう③ニコチン以外の有害物質が唾液の分泌量を減少させたり、歯垢を付着させやすくするなどがあげられます。たとえ現在、歯周病になっていなくても、タバコを吸っていると歯周病のリスクが高くなります。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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=12月4日(水)午前9時30分～11時 運動指導士・栄養士が相談に応じます。
●健康会館=12月19日(木)午後1時30分～3時 保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。

親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

●健康会館=11月27日(水) ●西砂学習館=12月4日(水)
●上砂児童館=12月11日(水) ●柴崎学習館=※平成26年1月8日(水)
保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
※印の日は歯科衛生士はいません。

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

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。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。

休日診療 保険証を忘れずに

休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004
健康会館1階▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時

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5時

医療機関案内テレホンサービス ☎(526)2004
▷月曜～金曜日=午後5時～9時▷土曜日=午後1時～9時(祝日を除く)

24時間電話案内 医療機関案内「ひまわり」 ☎03(5272)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。

講座

エクセル入門

表計算の基本を学びます。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)対文字入力できる方時平成26年1月28日(火)・29日(水)・30日(木)、午後1時30分～3時30分(全3回)場柴崎学習館師生涯学習市民リーダーの皆さん定15人(申込順。パソコン貸し出し13人まで、持ち込みも可)保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)費2,760円(受講料、テキスト代)申平成26年1月4日(出)(必着)までに往復はがきに希望講座名、氏名、住所、年齢、電話番号、パソコン貸し出しを持ち込み(機種名)、保育希望の方は子どもの氏名・月齢・アレルギーの有無を書いて、柴崎学習館(〒190-0023柴崎町1-1-43)へ

日本の黎明
幕末から明治維新

①尊王攘夷とは何だったのか②志士たちの実像③明治新政府は革命政権か④明治維新を考える、の4回を通じて日本の幕末、明治維新を振り返ります。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)時平成26年1月14日・21日・28日、2月4日の火曜日、午後2時～4時場高松学習館師国文学研究資料館助教・加藤聖文さん定30人(申込順)費2,000円(受講料)申11月26日(火)から高松学習館(527)0014へ

デジカメ講座～ちょっとした
コツとパソコンへの取りこみ

移転する柴崎学習館をモデルにデジカメを楽しみましょう対パソコン初步操作が可能で全回参加できる方時平成26年1月23日、2月13日・27日、3月13日・27日の木曜日、午前10時～午

後0時30分場柴崎学習館師写真愛好家・山本夏樹さん、生涯学習市民リーダー・上田賢一さんほか費500円(テキスト代)定12人(抽選)保若干名(1歳～学齢前)持デジカメ申平成26年1月4日(出)(必着)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、デジカメの機種、保育希望の方は子どもの名前・年齢を書いて柴崎学習館(〒190-0023柴崎町1-1-43)へ

どんぐり工作&
どんぐりクッキーを作ろう!

マスコットや、やじろべえなどを作ります。実を粉にしたクッキー作りも対5歳～小学生まで(小学生未満は保護者同伴)時12月26日(木)午後1時～4時場女性総合センター師都環境学習リーダー・高橋由蔵さん、山岸修子さん費200円(材料代)定20人(申込順)持筆記用具、作品を持ち帰る袋、エプロン、三角巾、布巾申11月25日(月)から電話で生涯学習推進センター(528)6872へ



亀井文夫監督作品を観る
砂川闘争

「麦死なず」「流血の記録砂川」時12月21日(土)午後1時30分～4時15分場柴崎学習館師砂川を記録する会・島田清作さん定40人(申込順)保若干名(1歳～学齢前、要予約)申11月26日(火)から電話で柴崎学習館(524)2773へ

体験学習「もちつきと鏡餅作り」

対市内在住の小学生以上の子どもと親(大人のみの参加可)時12月15日(日)午前10時～午後0時30分場歴史民俗資料館師立川民俗の会の皆さん費大人500円、子ども300円(材料代)定30人(申込順)持スカーフ(バンダナ)、エ

プロン、タオル申11月25日(月)から歴史民俗資料館(525)0860へ

たちかわ市民交流大学
生涯学習人材育成研修

●お悩み解決!講座づくりのコツとワザ 学習テーマの設定から事業評価までの講座開催の基本を学びます時平成26年1月11日・18日・25日、2月8日・15日、3月1日・8日の土曜日、午前10時～正午(全7回)場女性総合センター(1月25日のみ柴崎学習館)師東京農工大学大学院教授・朝岡幸彦さんほか定30人(申込順)申11月25日

第1回	たちかわ市民交流大学とは 市民推進委員会の活動
第2回	学習テーマ設定の心得
第3回	学びを深めるプログラム構成 幅広く伝える広報・宣伝の方法
第4回	講座の準備と運営のポイント 講師の役割
第5回	講座終了後の支援
第6回	事業評価の視点
第7回	生涯学習とは

第7回たちかわ市民講師フェアが開催されました

11月12日(火)～17日(日)、「第7回たちかわ市民講師フェア」が子ども未来センターで行われました。同センター1階の開放的な空間を生かし、絵画や織物の壁飾り、折り紙などが並ぶ作品展にあわせて、オカリナの演奏会や似顔絵など、体験教室が毎日開催されました。

市は、得意な技術や知識をお持ちの市民の方に登録していただき、講師などを探しているグループや団体に紹介する「生涯学習市民リーダー」制度を設けています。市民リーダーは、依頼に応じて講師として活躍するほか、このフェアや毎月、学習館などで行う「市民リーダー☆みんなの講座」の企画・運営等を行っています。

(月)から電話で生涯学習推進センター(528)6872へ

●市民推進委員会スタッフ募集 たちかわ市民交流大学の講座を企画・運営するボランティア組織「市民推進委員会」で一緒に活動する方を募集しています。市民推進委員会には、委員のほか、お手伝いとしてもっと気軽に参加できるサポーター制度があります。くわしくは、案内書をご覧ください▶応募条件=次のすべてに該当する方▷市内に在住・在勤・在学、または市内で活動できる▷同委員会の趣旨に賛同し、民主的な会の運営に協力できる▷ボランティア精神で定期的に活動に参加できる▶応募方法=各地域学習館、生涯学習推進センター(女性総合センター1階)で配布している案内書に添付の申込書に必要事項を書いて、直接またはファクス、郵送で同委員会事務局(〒190-0012曙町2-36-2生涯学習推進センター事務室内) (528)6872 Fax(528)6804へ



消しゴムはんこで季節のカード作り



作品展示と肖像画描き(手前)

遊びにおいでよ

児童館

申マークの催しは
申し込み制です

富士見児童館 羽衣児童館	(506)0026 (506)0025	若葉児童館	(536)1400
●平成26年3月末まで大規模改修工事で閉館しています▷富士見児童館=新生小▷羽衣児童館=六小で出張児童館を実施していますので、くわしくは児童館ホームページをご覧ください		申クリスマス会=12月21日(土)午後1時30分から、定員80人、有料 ●大掃除&お楽しみ会=12月27日(金)午後1時30分から	
錦児童館	(525)6684	西砂児童館	(531)0433
●クリスマスリースをつくろう!=12月11日(水)午後2時30分から ●大そうじをしよう!=12月28日(土)午後2時から		●クリスマスリース工作=12月4日(水)～7日(土)、午後2時から、各日定員10人 申幼児のための親子救急講座=12月6日(金)午前11時から、定員15人 ●ミニクリスマスツリー工作=12月11日(水)～14日(土)、午後2時から、各日定員10人 ●クリスマス会=12月20日(金)午後2時から	
幸児童館	(537)0358	●児童館大掃除大作戦&豚汁会=12月27日(金)午後2時から	
●なんでもアート=12月4日(水)午後3時から ●あかちゃんきりん合同クリスマス会=12月17日(火)午前10時30分から ●みんなでしゅうかく・おおそうじ=12月26日(木)午前10時30分から		上砂児童館	(535)1557
高松児童館	(528)2925	申クリスマスプランター作り=12月4日(水)午後2時から、定員10人、有料 申まつぼっくりツリー作り=12月11日(水)午後3時から、定員10人、有料 申バトルボール大会=12月18日(水)午後2時30分から	
申たかまつクリスマス会～おくらてきたサンタさん=12月26日(木)午後2時から、定員100人、有料 ●ぴかぴか大作戦!年末おたすけ隊員あつまれ=12月28日(土)午後2時から		申ブッチーとサッカーをしよう!=12月25日(水)午後2時30分から	

たまがわ・みらいパークの催し

場旧多摩川小。申マークの催しは
電話で、たまがわ・みらいパーク企画運営委員会(848)4657へ

●子育てひろば お弁当持参でたっぷり遊べます。20日はクリスマス会を開催!!対乳幼児と保護者の方時12月6日・13日・20日の金曜日と8日の日曜日、午前11時～午後3時
●おはなしたまご「おはなし会」時12月22日(日)午後1時～2時
●絵てがみ教室 野菜・果物・花などを見て、絵を描きます時12月3日・17日の火曜日、午前10時～正午費50円(材料代)
申プラモデルづくり教室 対小学2年生以上時12月15日(日)午前9時30分～午後4時定10人(申込順、12月8日(日)まで)持プラモデル。昼食の持ち込み自由
申ふれあいサークル 体操、脳トレなど対高齢者時12月14日(土)午後1時30分～3時30分費50円(茶菓子代)定20人(申込順、12月13日(金)まで)
●みんなのサロン 介護予防の健康

体操と軽食をみんなで作って食べます対高齢者時12月21日(土)午前10時～正午費100円(食材料費)持運動しやすい服装、タオル
申陶芸教室 陶芸・陶板記念プレート作り時12月7日・21日の土曜日、午後1時30分～3時30分費子ども500円、大人1,000円(材料代)定10人(申込順、12月6日(金)まで)持エプロン、ビニールゴミ袋
●フリー談話室「さぼう」 自由に参加できる交流の場時12月1日～22日の土曜・日曜日、午前10時～午後3時
●ニットカフェ 編み物や折り紙をして自由にお過ごしください時12月3日～24日の火曜日、午後1時～3時費50円(お茶代)
申終活相談 相続手続き、遺言相談などを個別にお受けします時12月4日(水)午後2時～4時定3組(申込順、12月3日(火)まで)
●終活講座 相続手続き、遺言相談などを学びます時12月11日(水)午後1時30分～3時30分