

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

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健康な体づくり。対16歳以上の市内在住・在勤・在学の方。時平成26年1月16日(休)～3月27日(休)の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全11回) 場柴崎市民体育館 費2,200円(定)50人(抽選) 申12月17日(火)(必着)までに往復はがきに講座名、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柴崎市民体育館へ

第27回小学生クラブ交流大会(サッカー・バスケットボール)

対小学3年生以上で編成された市内のチーム。時平成26年1月11日(土)～2月16日(日)(予備日含む)の土曜・日曜日、祝日。場市内小学校。申12月25日(水)の午後7時から泉市民体育館研修室で開く監督会議で。問スポーツ振興課 ☎(536)6711

自治大学校庭球場の一般貸し出し

平成26年1月～3月分の自治大学校テニスコート(4面)の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録(利用者番号を交付します)が必要です。新たに登録する場合は、代表者の資格確認ができるものを持って泉市民体育館へ。▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ ▶利用日・時間=平成26年1月11日、2月1日・8日・15日、3月8日・22日・29日の午後1時～5時と3

月29日の午前9時～午後1時(1単位4時間) ▶利用料金=1単位1,600円 ▶申込方法=12月17日(火)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」と希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名を書いて泉市民体育館へ。1グループ、1か月につき1単位まで申し込むことができます。1単位ごと1枚の往復はがきを書いてください

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

- バスケットボール(中学生の部) 時平成26年1月12日(日)・13日(祝) 場柴崎市民体育館 問八中・永井さん ☎(526)2007
- ソフトテニス(中学生室内学校対抗の部) 時平成26年2月8日(土) 午前9時から 場泉市民体育館 問立川市ソフトテニス連盟・佐藤さん ☎(527)9689

市民体育大会の結果

- 個人はいずれも優勝。敬称略。
- 陸上(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=若葉町体育会 ▶女子▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=富士見町体育会 ▶総合▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=砂川体育会
 - バドミントン(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=幸町体育会 ▶女子▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=羽衣町体育会
 - 剣道 ▶男子▷小学生低学年=大平竜也▷小学生高学年=中野吉人▷

- 中学生=木下誠飛▷一般=伊介直也▶
- 女子▷小学生低学年=青木聖奈▷小学生高学年=津川愛生▷中学生=田野倉美佳
- 卓球 ▶中学生の部▷男子A=菊池康太郎▷男子B=古屋万基▷女子A=平澤愛▷女子B=小林舞
- 空手道 ▶形の部▷幼児=佐々木大智▷小学1年=池谷琉翔▷小学2年=井上泰心▷小学3年=坂本直哉▷小学4年=加藤匠▷小学5年=本田光翔▷小学6年=加賀美駿斗▷中学生=佐藤幹太▷一般有級=安澤和希▷一般有段=角田光佑▶組手の部▷幼児=菊地洸▷小学1年男子=池谷琉翔▷小学2年男子=井上泰心▷小学低学年女子=成澤美咲▷小学3年男子=坂本直

- 哉▷小学4年男子=吉田亮瑛▷小学中学年女子=北條菜々子▷小学5年男子=近藤淳▷小学6年男子=森村颯▷小学高学年女子=内野希▷中学生男子=萩原竜之介▷中学生女子=芳賀由依▷女子=松下美登利▷一般有級=平野皓大▷一般有段=儀間勇樹
- テニス ▶シングルス▷中学男子=池田桐英▷中学女子=西澤紗恵▷一般男子A=金生友樹▷一般男子B=山田浩樹▷一般女子A=高橋遥菜▷一般女子B=川村照美▶ダブルスシニア=金子実・阿久津直人



第118回市民あるけあるけ運動

11月10日、第118回市民あるけあるけ運動が開催され、青梅市内の吹上しょうぶ公園や塩船観音寺などを巡る自然豊かな約13kmのコースを歩きました。

あるけあるけ運動では、市が開催する年2回(春秋)のほか、自治会や地区体育会が開催するウォーキングイベントの距離を「あるけカード」に記録して



吹上しょうぶ公園

もらい、延べ距離100kmごとに表彰しています。今回は13の方が表彰され、最も多い方は、北海道の海岸線1周とほぼ同じ3,000km。日ごろの積み重ねが素晴らしいですね。第119回は3月23日(日)に開催予定。くわしくは、「広報たちかわ」2月25日号でお知らせします。



塩船観音寺

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/>

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19日(休)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。
- 健康会館=平成26年1月8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。

親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 上砂児童館=12月11日(水)
 - 柴崎学習館=*平成26年1月8日(水)
 - 健康会館=平成26年1月29日(水)
 - 西砂学習館=平成26年2月5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。

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。対18歳以上の市の方。時平成26年2月3日(月)・4日(火)、午前9時30分～午後3時30分(返信はがきで

市が指定する時間) 場健康会館 定各日120人(申込順) 申12月27日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」と、①測定希望日②氏名③生年月日④住所⑤電話番号を書いて健康推進課へ

血圧測定会～自分の血圧を知っていますか

血圧が気になる方、日ごろ血圧を測る機会がない方のために、看護師による血圧測定会を実施します。ご希望の方は直接会場までお越しください。時

12月11日(水)午後1時30分～3時30分 場市役所1階多目的プラザ

運動相談のご案内

「運動したいけどきっかけがつかめない」「健康のためにはどんな運動がいいの」など、運動指導士による相談を実施。時毎月第1水曜日、午前9時30分～11時 場健康会館 申電話で健康推進課へ



休日診療

- 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

★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)

冬こそ美術を楽しもう!

印象派の旗手モネの芸術と人間像を学習します。講座後半では個性ある美術館を取り上げ、楽しみ方をご紹介します(時)平成26年1月16日・23日・30日、2月6日・13日の木曜日、午後2時～4時(全5回)場柴崎学習館(師)美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん(費)2,500円(受講料)定30人(申込順)申12月10日(火)から柴崎学習館(524)2773へ

江戸文化と浮世絵!その絵師たち

①江戸庶民の娯楽や情報としての浮世絵②浮世絵の歴史③ヨーロッパの印象派絵画に与えた影響について、学びます(時)平成26年1月18日、2月1日・15日の土曜日、午後2時～4時(全3回)場女性総合センター(師)国際浮世絵学会常任理事・稲垣進一さん(費)1,500円(受講料)定35人(申込順)申12月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

江戸時代の教育～文字社会における民衆の「学び」

江戸時代の民衆の「学び」に焦点を当て、その広がりや寺子屋の特徴について学びます(時)平成26年1月22日(火)午後6時30分～8時30分場女性総合センター(師)東京学芸大学准教授・遠座知恵さん(費)500円(受講料)定30人(申込順)申12月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

宇宙と生命の起源

137億年前のビッグバンから始まり、太陽と惑星の誕生、そして地球生命と宇宙の関わりなどを分かりやすく解説します(時)平成26年1月25日、2月1日、3月1日の土曜日、午後6時30分～8時30分(全3回)場女性総合センター(師)

東京学芸大学准教授・土橋一仁さん(費)1,500円(受講料)、高校生以下無料(定)40人(申込順)申12月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

健康長寿と生きがいを求めて～伸び伸びと生きるために

どうしたら健康長寿を実現して人生を楽しめるのかをテーマに講義、実践、グループワークを行います(時)平成26年1月27日、2月3日・10日・17日の月曜日、午後6時30分～8時30分(全4回)場女性総合センター(師)目白大学准教授・新井武志さん(費)2,000円(受講料)定40人(申込順)申12月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

団体企画型講座「シャドウボックス(3Dアート)を作ろう!」

カットプリントを重ね、立体感のあるハンドクラフトをつくります(時)平成26年1月22日、2月26日、3月19日の水曜日、午後1時30分～4時30分(全3回)場高松学習館(師)生涯学習市民リーダー・松永雅子さん(費)1,500円(材料代)定10人(申込順)保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)持筆記用具等申12月10日(火)から電話で高松学習館(527)0014へ



亀井文夫監督作品を観るⅡ

「上海」「小林一茶」。直接会場へ(時)平成26年1月18日(土)午後1時～3時場柴崎学習館(定)100人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申12月10日(火)から電話で柴崎学習館(524)2773へ

地域活性化講座「野菜のチカラ～冬編」

冬野菜の選び方と食べ方、冬に備えた心と体のケアを食の面から学び、旬のジュース作りもします(時)平成26年1月26日(日)午後2時～4時場高松学習館(師)シニア野菜ソムリエ・吉田由美さん(費)500円(材料代)定20人(申込順)保

若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)持エプロン、タオル申12月10日(火)から電話で高松学習館(527)0014へ

エコクッキング・スムージー

余りがちな野菜の葉などにフルーツ等を加え簡単ヘルシーな野菜スムージーを調理して飲みます(時)平成26年1月18日(土)午後2時～4時場幸学習館(師)管理栄養士食育コンサルタント・渡辺純子さん(費)400円(材



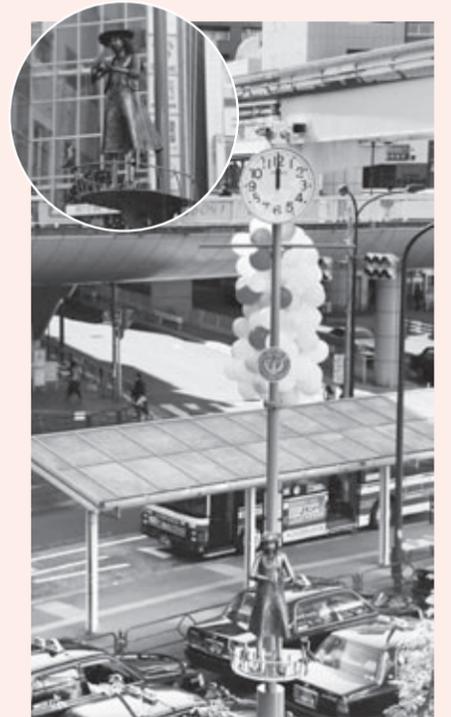
料代)定20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)持筆記用具申12月10日(火)から電話で幸学習館(534)3076へ

国際理解講座「はじめてのポルトガル語」

読み書き、発音、簡単なあいさつなど(対)全回参加できる初心者の方(時)平成26年1月21日・28日、2月4日・18日・25日の火曜日、午後6時30分～8時(全5回)場柴崎学習館(師)ポルトガル語圏文化講師 ヘンドリック・リンデラウフさん(定)20人(申込順)申12月10日(火)から電話で柴崎学習館(524)2773へ

立川駅南口にアート時計が寄贈されました

11月22日、立川駅南口の駅前ロータリー内に高さ8.7mのアート時計が設置されました。これは、女性と女兒の地位向上と人権を守ることを主として活動している「国際ソロプチミスト立川」の方々から創立30周年記念として市に寄贈いただいたものです。制作は市内在住の銅版作家・赤川政由さん。「南の風が吹く頃-Bon Voyage!-」と名付けられたこの作品では、船のマストをイメージしてブルーに塗られたポールの中間デッキに「小鳥と語らう少女」が立っています。少女たちの幸せを願い、夢を与え続ける作品として、市民の皆さんに愛されることでしょう。



パーク&ライド社会実験を行います

立川駅周辺に来る皆さんに少し遠方の駐車場に車を止め、そこからバスを利用してもらうことで、駅周辺の自動車減少を図る社会実験を行います▶実施日=12月14日(土)・15日(日)・18日(水)・21日(土)・22日(日)・23日(祝)の計6日間▶対象駐車場=国営昭和記念公園砂川口駐車場▶駐車料金(普通車800円)は自己負担▶駐車料金領収書の提示により無料送迎バスを利用でき、立川駅

周辺で利用可能な商品券(1,000円)を差し上げます。▶バスの運行=おむね10分間隔で国営昭和記念公園砂川口駐車場～立川駅北口(伊勢丹横)間を運行。往路は午前10時始発、復路は午後6時最終。くわしくは立川商工会議所ホームページHPhttp://www.tachikawa.or.jpをご覧ください(問)立川商工会議所(527)2700、市まちづくり調整課・内線2732

高齢者・障害者世帯に家具転倒防止器具を無料で取り付けます

市は、高齢の方や心身に障害のある方の生活支援として、住宅の家具に転倒防止器具を取り付けています。1世帯につき住宅内のたんすなど5か所まで、器具代と取り付け費用が無料です。なお、賃貸借住宅など自己所有以外の住宅は、所有

者の承諾が必要です(対)一人暮らしの高齢者(65歳以上)または世帯全員が65歳以上の高齢世帯▶身体障害者手帳1級・2級の方または愛の手帳1度・2度の方がいる世帯(問)高齢福祉課・内線1475

市に寄せられたご意見を紹介します

(問)広報課広報広聴係・内線 2744

駅周辺の客引き	市役所の看板
<p>駅周辺の悪質な客引きやティッシュ配りに迷惑しています。どうにかありませんか。</p> <p>回答▶立川駅周辺における客引き行為については、市では「立川市つきまとい行為、勧誘行為、客待ち行為及びピンクちらしの配布等の防止に関する条例」に基づきパトロール員による警戒活動のほか、市職員・事業者・地域住民の方々が連携してパトロールを実施しています。今後もこのパトロールを中心に迷惑行為に対応していきます。</p>	<p>「立川市役所はどこでしょうね」とよく聞かれます。建物の上の方に看板をつけたらどうでしょうか。</p> <p>回答▶現在、庁舎正面玄関上部に立川市役所のサインが設置してありますが、多摩モノレール高松駅から歩いて来る方やJR立川駅からバスで来る方からは分かりにくい位置にあります。早急に屋上フェンス南側に「市章と立川市役所」の分かりやすい看板を設置します。 ※10月7日設置完了しました。</p>

地震だ! 身の安全

してありますか?

家具類の転倒・落下・移動防止対策

詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。

東京消防 検索

東京消防庁