

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/>

体操教室参加者募集

4月から始まる3つの体操教室です。応募は1人1つのみできます。パワーリハビリテーション、生きがいと健康通所支援事業、通所型介護予防事業との重複参加はできません。すべて介護保険認定を受けていない市民の方が対象です。申込多数の場合は抽選。3月上旬までに結果を通知します。

①地域健康づくりグループ支援事業 皆さんが用意した会場へ1年間月3回、体操の指導者を派遣します。どうしてもグループを作れない方は健康推進課にご相談ください。対40歳以上の方で3人以上のグループ(参加者全員が新規利用者であること)時4月～平成27年3月場グループの指定した場所費月1人500円定300人申2月5日(水)(消印有効)までに、申請書(市役所1階総合案内、窓口サービス

センター、各連絡所、各学習館、健康会館で配布)に必要事項を書いて、郵送または直接、健康推進課へ

②健康体操教室 介護予防を目的にストレッチやリズム体操を学びます。対平成26年4月1日現在65歳以上で、運動する機会のない方(初めての方優先)時・場4月～平成27年3月、月2回(4月のみ1回)。くわしくは別表1参照申2月5日(水)(消印有効)までにはがきに「健康体操教室希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラスの番号(①～⑮から第2希望まで)を書いて健康推進課へ

③ラフ&タフ体操教室 体を動かすきっかけづくりをお手伝いします。対平成26年4月1日現在40歳～64歳の方(初めての方優先)時・場4月～9月(半年間)。くわしくは別表2参照申2月5日(水)(消印有効)までにはがきに「ラフ&タフ体操教室希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラスの記号(A～Gから第2希望まで)を書いて健康推進課へ

大人のスイーツ～やっぱり食べたい甘い物

食事のバランスとおやつの意味な

どを実習で学びます。対64歳以下の市民の方時2月21日(金)・28日(金)、午前9時30分～正午場健康会館師栄養士・肥後真理子さん費各回500円(材料代)定24人(申込順、2日間参加できる方優先)申1月27日(月)～2月14日(金)に電話で健康推進課へ

楽しく卒乳そしておっぱいケア

卒乳や授乳中のバストケアの方法に関する疑問に助産師がお答えします。乳房の自己触診方法もお伝えします。対女性市民の方時2月17日(月)午後2時～4時場健康会館師助産師・河房子さん保20人(生後4か月～学齢前)定30人(申込順)申1月27日(月)から電話で健康推進課へ

麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

対平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方(平成26年度に小学校入学を迎える方)

公費で接種できる期間は3月31日(月)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ(小学6年生相当)の方。公費で接種できる期間は3月31日(月)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。

キラキラ★歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

この時期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯みがきの実習などを行います。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12月～平成25年2月生まれ=2月18日(火)②平成25年1月～3月生まれ=3月18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)定各日15組(抽選)申2月4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



健康体操教室(別表1)

| 柴崎福祉会館 | | |
|--------|----------|-------|
| 番号 | 曜日 | 時間 |
| ① | 第1・第3月曜日 | 午前クラス |
| ② | | 午後クラス |
| ③ | 第2・第4金曜日 | 午前クラス |
| ④ | | 午後クラス |

| 曙福祉会館 | | |
|-------|----------|-------|
| 番号 | 曜日 | 時間 |
| ⑤ | 第2・第4水曜日 | 午前クラス |
| ⑥ | | |

⑥曙福祉会館の金曜日教室は椅子を使ったゆったりとした教室です。

| 幸福社会館 | | |
|-------|----------|-------|
| 番号 | 曜日 | 時間 |
| ⑦ | 第1・第3火曜日 | 午前クラス |
| ⑧ | | 午後クラス |
| ⑨ | 第2・第4水曜日 | 午前クラス |
| ⑩ | | 午後クラス |
| ⑪ | 第2・第4木曜日 | 午前クラス |
| ⑫ | | 午後クラス |

| 一番福祉会館 | | |
|--------|----------|-------|
| 番号 | 曜日 | 時間 |
| ⑬ | 第2・第4火曜日 | 午前クラス |
| ⑭ | | 午後クラス |
| ⑮ | 第1・第3木曜日 | 午前クラス |

午前クラス=午前10時10分～11時30分
午後クラス=午後1時30分～2時50分

ラフ&タフ体操教室(別表2)

| 記号 | 会場 | 住所 | 曜日 | 時間 |
|----|--------------|---------|----|-------|
| A | 滝ノ上会館 | 富士見町4丁目 | 月 | 午前クラス |
| B | 健康会館(月曜クラス) | 高松町3丁目 | | 午後クラス |
| C | 子ども未来センター | 錦町3丁目 | 火 | 午前クラス |
| D | 健康会館(水曜クラス) | 高松町3丁目 | 水 | 午後クラス |
| E | こぶし会館 | 幸町5丁目 | | 午後クラス |
| F | 西砂学習館 | 西砂町6丁目 | 木 | 午前クラス |
| G | 清掃工場グリーンセンター | 若葉町4丁目 | 金 | 午前クラス |

*いずれの会場も定員は20人で、月3回程度実施

*午前クラス=午前9時30分～11時 午後クラス=午後1時30分～3時

スポーツ

第34回なわとびチャンピオン大会

①1回旋とびの部=未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス②2回旋とびの部=小学生(学年別)、中学生、一般クラス③団体の部(回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし)対市内在住・在勤・在学の方時2月16日(日)午前9時～午後4時ごろ場泉市民体育館申当日、①②は午前9時～9時30分、③は午後1時～1時30分に会場で受け付け問スポーツ振興課☎(536)6711

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

●卓球 ▶地区対抗の部▷優勝=錦町体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=西砂川地区体育会▶個人の部▷男子A=浦崎直智▷男子B=渡邊悠太▷男子C=豊泉光昭▷男子ダブルス=遊澤昇・吉岡卓▷女子A=松田悦子▷女子B=鈴木弘子▷女子C=榎間道子▷女子ダブルス=川向紀子・須崎香織▷小学生=山口翼

●サッカー(一般の部)▷優勝=irrumattio▷準優勝=立川01FC▷

第3位=UFCアミーゴス 勝=三中▷準優勝=五中▷第3位=二 ●バレーボール(中学生の部)▷優 中

2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)=1日・5日・9日・12日・15日・19日・26日 ●第2体育室▶卓球=3日・17日・23日(3日・17日は夜間を除く)▶バドミントン=10日・23日・24日(10日・24日は夜間を除く)▶バスケットボール=3日・10日・17日・24日(いずれも夜間)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770
○2月9日(日)は都知事選挙のため体育室の利用はできません。屋内プールとトレーニング室は午後7時までの利用となります。なお、駐車場などの利用制限を行います。ご理解・ご協力をお願いします。○2月3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・ボウリング)=いずれも3日・7日・8日・14日・21日・22日・28日



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)

立川を知ろう その1「映像で見る知られざる旧立川基地の中」★

戦後の立川基地内の施設、住人の生活、基地内で働く日本人との交流など、これまで知られていない実態を記録写真とともに紹介します時3月1日(土)午後1時30分～5時30分場女性総合センター師こどもと文化協議会プラッツ理事長・本郷潤さん定50人(申込順)申1月27日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

立川を知ろう その2「映像でたどる立川の昭和の街風景とシネマ文化」★

数多くの記録写真を見ながらわが街立川の懐かしい昭和色風景をたどります時3月8日(土)午後1時30分～5時30分場女性総合センター師印刷会社専務・鈴木武さん、映画館相談役・鈴木宏兒さん定50人(申込順)申1月27日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

お米をおいしく～お米屋さんにお米の買い方、炊き方★

地域のお米屋さんにお米の買い方、ガス、まき、電気でお米をおいしく炊きます。お米の買い方や保存法などの話も聞きます時3月2日(日)午前10時～午後1時場幸学習館師米穀店店主・市川敏夫さん定20人(申込順)費1,000円(受講料・材料代)申1月28日(火)から幸学習館☎(534)3076へ

人づきあいが楽しくなる会話術★

人間関係がよくなり、人づきあいが楽しくなる会話術を学びます。前年度の「魅力的な話し方」講座に続く、話し方トレーニング講座です時3月4日・11日・18日の火曜日、午後6時30分～8時30分(全3回)場女性総合センター師コミュニケーションアドバイザー・石亀美夜子さん費1,500円(受講料)定30人(申込順)保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)申1月27日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

思い出のアルバム作り

パソコンに取り込んだ写真画像を加工・修正し、ワードでアルバム



を作成します。企画・運営はパソコン勉強会対ワードの文字入力、マウス操作ができる方時3月4日(火)～6日(休)の午前10時～正午(全3回)場西砂学習館費1,500円(テキスト代)定13人(申

込順)保8人程度(1歳～学齢前)申2月7日(金)(必着)までに往復はがきに講座名、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号、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、西砂学習館(〒190-0034西砂町6-12-10)☎(531)0431へ

市民リーダー☆みんなの講座

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会申1月27日(月)から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

●自分で心を整える方法 ぬり絵やセルフカウンセリングなどでちょっとした悩みをすっきりさせます時2月21日(金)午後2時～4時場幸学習館師生涯学習市民リーダー・飯島和佳子さん費300円(受講料)定20人(申込順)

●楽脳わらべうたと手袋人形 わらべうたで、脳と体をリラックスします時2月25日(火)、3月4日(火)、午後2時～4時(全2回)場柴崎学習館師生涯学習市民リーダー・濱田知恵さん費950円(受講料・材料代)定20人(申込順)

●香りで心をリフトアップ 香りの歴史や知識を学び、オリジナルな香りを作ります時3月2日(日)午後2時～4時場女性総合センター師生涯学習市民リーダー・中川清美さん費1,800円(受講料・材料代)定20人(申込順)

●パソコンで簡単!名刺作り パソコンで簡単な名刺を作ります。OSはWindows7。パソコン持ち込み不可対文字入力ができるパソコン初級者時3月7日(金)午前10時～正午場柴崎学習館師生涯学習市民リーダー・上田賢一さんほか費500円(受講料・資料代)定13人(申込順)

●楽しく学ぶ水墨画 水墨画の技法の基本を学びます時3月11日・18日・25日の火曜日、午後2時～4時(全3回)場高松学習館師生涯学習市民リーダー・酒井遊山さん費1,100円(受講料・材料代)定20人(申込順)持書道道具

アニメと地域振興～なぜ立川がアニメの聖地なの!

たちかわ市民交流大学企業連携講座。各地を舞台としたアニメが、どう地域振興と結びついているのか。各地の事例を講演で、立川での取り組みをパネルディスカッション形式で聞きます時3月7日(金)、午後6時30分～8時30分場女性総合センター師旅行会社勤務・門脇伊知郎さん、玩具店勤務・杉山学さん、交通会社勤務・中根修一郎さん、立川観光協会・岩崎太郎さんほか定150人(申込順)申1月27日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

環境講座～あなたもできる生ごみの堆肥化

生ごみの堆肥化の仕組み、堆肥化のメリットについてお話を聞きます時2月15日(土)午後1時30分～3時30分場柴崎学習館師東京農工大学名誉教授・瀬戸昌之さん定40人(申込順)保

若干名(1歳～学齢前)申1月25日(土)から柴崎学習館☎(524)2773へ

地域活性化講座～おいしく淹れられるコーヒー講座

豆の銘柄、焙煎、選び方、ドリッパの仕方等を学びます。試飲(お菓子付き)もあり時2月23日(日)午後2時～4時場高松学習館師コーヒーインストラクター・高坂理恵さん費500円(材料代)定20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申1月25日(土)から高松学習館☎(527)0014へ

子どもお菓子作り教室～みんなで洋&和菓子を作ってみよう!

バレンタインやホワイトデーのお菓子をみんなで作ります。お好みの回だけでも参加できます。また、お手伝いをしてくださるボランティアも募集しています対小学4年生～6年生時2月8日・22日、3月1日の土曜日、午前9時30分～午後1時場幸学習館師管理栄養士・植松智子さん費各回300円(材料代)定16人(申込順)持エプロン、三角巾、タオルまたはハンカチ申1月25日(土)から幸学習館☎(534)3076へ



| 回 | 月日 | メニュー |
|---|-------|----------------|
| 1 | 2月8日 | チョコレート・マフィン |
| 2 | 2月22日 | おからケーキ&フルーツポンチ |
| 3 | 3月1日 | クッキー(2種類) |

パパ同士で語ろう☆パパトーク!

生活サイクルを見直してイクメン疲れを解消するコツを学びます対父親またはこれから父親になる方時2月12日(水)午後7時30分～9時場女性総合センター師特定社会保険労務士・桑原和弘さんほか定15人(申込順)保8人程度(1歳～学齢前)申1月27日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872、または電子申請HP<http://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>で(右QRコードからアクセス可)



募集

出張!なんでも鑑定団in立川あなたのお宝大募集!!

たましんRISURUホール(立川市市民会館)のリニューアルオープン記念事業の一環として、テレビでおなじみの「出張!なんでも鑑定団in立川」を開催します。あなたのお宝をぜひご応募ください▶応募方法は所定の応募用紙に必要事項を書いて、鑑



定品の写真を添付してください。応募用紙(鑑定出場申込書)は、市役所(3階市政情報コーナー)、たましんRISURUホール、子ども未来センターに備えているほか、市ホームページからダウンロードできます※1人何点でも応募できます(申込書は1点につき1枚必要。コピー可)※収録予定の5月24日(土)に出演可能な方に限ります※古物売買免許のある方は、ご遠慮ください▶応募締め切り=3月31日(月)(必着)問地域文化課・内線4502、立川市地域文化振興財団☎(526)1312

第21回たちかわアートギャラリー展作品

くわしくは市役所(1階パンフレット置場)、学習館などで配布している所定の申込用紙をご覧ください対市内在住・在勤・在学中で、絵画活動をしている高校生以上の方申2月28日(金)(消印有効)までに、所定の申込用紙に必要事項を書いて、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 Fax(525)6581へ

緑化推進協力員～あなたもお花を育ててみませんか

「地域の緑を増やし・育て・守る」ことを通じて、緑豊かなまちづくりに参加していただくボランティア組織「緑化推進協力員会」の会員を募集します。協力員は、花の育成と育てた花を地域へ植付け(年3回)、維持管理します。育成作業は砂川種苗園(砂川町1丁目)で行います。活動費として協力員1人につき年2,000円を支給します(各支部50,000円が上限)。募集要件は次の通り▶対象=緑化推進に関心のある方で、①自主的に応募する市民の方②富士見・柴崎・錦・羽衣・曙・高松・栄町にお住まいで自治会から推薦を受けた方▶任期=2年(平成26年3月～平成28年2月)。再任も可▶応募方法=2月14日(金)(必着)までに①は電話で②は推薦書と承諾書を直接または郵送で公園緑地課緑化推進係(市役所2階)内線2260へ



植付け作業風景

たまロボットコンテスト出場者

第13回たま工業交流展の一環として開催する「たまロボットコンテスト」の出場者を募集しています。くわしくは、たま工業交流展実行委員会のホームページHP<http://www.tamakogyo-koryuten.jp/>をご覧ください対小学4年生～中学生時3月1日(土)午前10時から場多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33)定20組(2人1組、小学生は親子のペアとする)問同実行委員会☎(527)2700、市産業振興課商工振興係・内線2645