

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)

クラシック音楽レクチャーコンサート

ドビュッシーのピアノ三重奏曲、フォーレの「エレジー」などをお届けします。国立音楽大学協力 時11月22日(日)午後2時～4時 幸学習館 定員80人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申10月13日(火)から幸学習館 ☎(534)3076へ

シリーズ発達障がい「ママの立場で②」

母親の立場で発達障がい児に関わる講師の話をお聞かせします。時11月19日(木)午前10時～正午 柴崎学習館 NPO法人発達凸凹サポートデザインかたつむり・西村南海子さん 定25人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申10月13日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

ひとり親家庭支援講座「アロマで作るおそうじスプレー&ハンドマッサージ」

年末の大掃除に大活躍のおそうじ用アロマスプレーを自然素材で作ります。また、アロマを使ったオイルマッサージで癒しのひとときを過ごしましょう。親子のスキンシップも楽しめます。時11月21日(土)午後2時～4時 子ども未来センター 申アロマセラピスト・新井真由美さん 費300円(材料代) 定12組(申込順) 申10月13日(火)午前10時から子ども家庭支援センター ☎(528)6871へ(日曜日、祝日は除く)

市内文化財散歩

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。対都民の方(小学生以下は保護者同伴) 時11月1日(日)午前9時30分～午後1時30分ごろ 立川駅南口に集合、歴史民俗資料館解散(白行6km) 申文化財保護審議会委員・白川重敏さん 定20人(申込順) 持雨具、帽子、飲み物 申10月10日(土)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

手打ちそば作り

本格的な手打ちそば(五割そば)と麵つゆの作り方を基本から学びます。市内在住の大人の方 時11月15日(日)午前10時～午後1時 場歴史民俗資料館 申そば店主・尾崎好司さん 費500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10月10日(土)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

本好きな子どもに育てるには～絵本との出会い編

毎年好評の講座、第3弾 学齢前の子どもの保護者やこれから親になる方(市内在住・在勤の方優先) 時11月14日(土)午前10時～正午 場中央図書館 申元横浜市図書館司書・笠原由紀子さん 定30人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申10月14日(火)から中央図書館 ☎(528)6800へ

暮らしの中で知っておきたい気象の知識～天気を読んで防災や暮らしの知恵に活かそう

今年の身近な気象災害などの事例をもとに、その原因や防災について学びます。時11月14日・28日、12月19日の土曜日、午後2時～4時(全3回) 女

性総合センター 申気象予報士・木村貴明さんほか 費1,500円(受講料) 定20人(申込順) 申10月13日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

あるコピーライターの伝え方

心に響くキャッチコピーの作り方や表現のノウハウを学びます。時11月15日(日)午後2時～4時 場女性総合センター 申コピーライター・玉山貴康さん 定30人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申10月13日(火)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

思春期の健康講座

思春期の「体」と「心」について正確な知識と最新情報を学びます。企画・運営はBody&Soul 時11月21日(土)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター 申産婦人科医・丸橋和子さん 定20人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申10月13日(火)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

栄養教室「食を食べること大切にしていますか?」意外に多い高齢者の栄養不足

必要な栄養、手軽に作れる食事について学びます。市内在住の65歳以上の方 時10月23日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 申管理栄養士・金成なつみさん 定30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

五感で自然を感じ、楽しむ方法を身につけよう

身の回りの環境への感性や観察力を養い、自らの行動を考え、環境の大切さを広める方の養成を目的とした、たちかわエコパートナー認定講座。今回は、人間の五感をとぎすまして自然を

体験することで、自然の不思議や仕組みが学べ、自然と自分が一体であることに気づく、人に伝えられるアクティビティを学びます。くわしくは、市ホームページやツイッター 申https://twitter.com/eco_tachikawa

健康運動指導士から身近でできる体操を学び、寝たきりや腰痛にならない健康づくりを目指します。市内在住・在勤の方(おおむね65歳以上) 時11月9日・16日・30日、12月7日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回) 場子ども未来センター 費800円(参加費) 定25人(抽選) 申10月28日(火)(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、電話番号と在勤の方は勤務先名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館内スポーツ振興課 〒190-0015 泉町786-

あっ、あぶない!子どもの事故を防ぐには?

家の内外での事故防止策や急病時の対応、心肺蘇生法について学びます。対0歳～1歳児(第1子に限る)の保護者で市民の方 時11月5日(木)午前10時～午後10時10分 場子ども未来センター 申立川相互病院小児科医・奥野理奈さん 定15人(抽選) 申10月19日(月)(消印有効)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、子どもの月齢と名前、返信用宛先を書いて、子ども未来センター子育て支援事務室「救急法講座係」(〒190-0022 錦町3-26) ☎(529)8664へ(抽選結果は10月26日(月)までに返送します)

十文字自衛術体験セミナー

若くても肩・腰・膝の痛い方、体力に自信のない方、一緒に体を動かしませんか。全身の関節や筋肉をほぐし、血流を良くすることにより、若く健康な体を保てます。親子で参加できます。たちかわ市民交流大学団体企画型講座。企画・運営は十文字自衛術野いちご 対20代～50代の女性の方 時11月14日・21日、12月5日・12日の土曜日、午前10時～11時45分(全4回) 場砂川学習館 申国際自衛道連盟認定大師範・松永榮子さん 定20人(申込順) 申10月10日(土)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

スポーツ

筋力アップ貯筋体操教室(第2期)

コースは全て八王子市内で藤谷戸公園をスタートし、市立高嶺小学校、絹の道資料館、富士見台公園(昼食)、ゴールは東中野公園です。今回の認定距離は13km。累積距離100kmごとに表彰があります。直接会場へ 市内在住で約13kmを完歩できる方(小学生以下は保護者同伴) 時11月1日(日)午前9時30分～午後3時ごろ 場八王子市藤谷戸公園(JR横浜線片倉駅から約300m)に集合 費20円(保険料) 持昼食、敷物、あるけカード(お持ちの方のみ) 場スポーツ振興課 ☎(536)6711

自己負担額の変更

これまではA型2種、B型1種を含むワクチンでしたが、今年度からA型2種、B型2種を含むワクチンに変更になります。ワクチンの単価が上がるため、自己負担額が変更となります。ご了承ください。

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います。対40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く) 時11月30日(月)まで 場市内指定医療機関 費500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護・住民税非課税世帯の方には免除制度があります) 申11月13日(金)(必着)までに、直接または電話

対象	①接種日当日満65歳以上の方 ②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方	①に該当する方へは、予診票を10月1日ごろ発送しました。9月に降川市に転入したなどで予診票が届かずに身体障害者手帳1級程度の障害がない方と②の方は健康推進課へご連絡ください
接種期間	10月15日(木)～12月28日(月)	
接種場所	市内指定医療機関	
本人負担額	2,500円※(補助は接種期間に1回限り。償還払いは行いません)	

※生活保護受給者等には減免制度あり(受給者証明書を医療機関に持参)

11) ☎(536)6711へ

第122回市民あるけあるけ運動

●自己負担額の変更

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います。対40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く) 時11月30日(月)まで 場市内指定医療機関 費500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護・住民税非課税世帯の方には免除制度があります) 申11月13日(金)(必着)までに、直接または電話

対象	①接種日当日満65歳以上の方 ②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方	①に該当する方へは、予診票を10月1日ごろ発送しました。9月に降川市に転入したなどで予診票が届かずに身体障害者手帳1級程度の障害がない方と②の方は健康推進課へご連絡ください
接種期間	10月15日(木)～12月28日(月)	
接種場所	市内指定医療機関	
本人負担額	2,500円※(補助は接種期間に1回限り。償還払いは行いません)	

※生活保護受給者等には減免制度あり(受給者証明書を医療機関に持参)

スポーツ指導者講演会「スポーツ指導者として知っておくべきフィジカルトレーニングとは!」

立川市体育協会では、ジュニア育成地域推進事業の一環として、多くのアスリートのフィジカルトレーナーとして活躍している中野ジェームズ修一さんによる講演会を開催。申込方法など、くわしくは同協会ホームページ(次記事参照)をご覧ください。お問い合わせください。対地域スポーツの関係者。スポーツ指導者を目指して

か、はがき・封書に「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。電子申請も可。随時、受診票を郵送します。

めざせ!背中年齢マイナス5歳「大人のラジオ体操(秋)」

ラジオ体操は全身をバランスよく使うので、若々しく美しい姿勢づくりに効果的です。体操指導だけでなく、姿勢のチェックや健康ミニ講座もあります。時11月10日現在30歳以上の市民で医師から運動を禁止されていない方 時11月10日・17日の火曜日、午前9時30分～11時30分(全2回) 場泉市民体育館 申運動指導者・平井民子さん 定50人(申込順) 申10月13日(火)から電話で健康推進課へ

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。骨密度の測定受付時間など、くわしくはお問い合わせください。直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。時10月18日(日)午前9時～午後2時(受け付

いる市民の方) 時11月14日(土)午後7時～9時 場たましんRISURUホール小ホール 定230人(申込順) 場立川市体育協会 ☎(534)1483

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(小学生の部) 時11月21日(土)・22日(日) 場柴崎市民体育館 申永田さん ☎(536)3184

●バレーボール(一般女子の部) 地区対抗の部 時11月15日(日)午前9時20分から 場泉市民体育館 場立川市バレーボール連盟・五十嵐さん ☎(524)5559

けは午後1時30分まで) 場五小

●錦町健康フェア 時10月25日(日)午前10時～午後2時30分(受け付けは午後2時まで) 場七小

麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

対平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方(平成28年度に小学校就学を迎える方) 公費で接種できる期間は平成28年3月31日までです。お手元に問診票がない方は健康推進課予防健診係までご連絡ください。

休日・夜間診療

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

立川市小児救急診療室 ☎(523)2677
共済立川病院内
▷月曜・水曜・金曜日=午後7時30分～10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。

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。

- #### まちのお知らせ
- 第3回墨人会墨画展 墨人会が主催。墨色に魅せられ、製作した墨画を展示します。直接会場へ 時10月23日(金)～26日(月)、午前10時～午後4時30分(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで) 場国営昭和記念公園花みどり文化センター 場藤澤さん ☎(521)0007
 - 第3回さかえギタークラブ演奏会 さかえギタークラブが主催。「仮面舞踏会」より「ワルツ」、「浜辺の歌」奏奏曲、「無伴奏ヴァイオリンソナタ第2番」より「シャコンヌ」などを演奏します。直接会場へ 時10月31日(土)午後2時30分開演 場エソラホール(国立市中1-9-30)JR国立駅南口富士見通り徒歩2分) 定75人(先着順) 場高村さん ☎(524)0795
 - 朗読サークル「こえ」と利用者の方の

- 交流会 立川市朗読サークル「こえ」が主催。南極・北極科学館と国文学研究資料館と一緒に見学します。昼食をとりながら情報交換・歓談も 場声の広報など「こえ」の録音CD・テープの利用者 時11月13日(金)午前10時～午後1時ごろ 場南極・北極科学館と国文学研究資料館(緑町) 申市谷さん ☎(536)1446
- 第3回砂川園福社祭 特別養護老人ホーム砂川園が主催。地域の皆さんと交流を深めるため、模擬店、チャリティバザーを行います。直接会場へ 時10月24日(土)午前10時～午後2時 場同園 場西久保さん ☎(537)3351
- 第25回子どもたちにはらっぱを! 砂川秋まつり 砂川秋まつり実行委員会が主催。砂川闘争の地で平和を考え、子どもも大人も一緒に音楽と食べ物と、ファミリーマーケットを楽しみましょう。直接会場へ。子どもの店を含め出店募集中 時11月8日(日)午前10時～午後3時 場砂川秋まつりのひろば(砂川学習館前の道を南へ100m左側)ほか 定300人(先着順) 場加藤さん ☎(524)9863

- カウンセリング講演会・相談会「ストレスを溜めないヒント」 NPO法人ライプリーが主催。生活の悩みから生じるストレスをコントロールする方法についてカウンセリング理論や脳科学を参考にして学びます。時10月30日(金)午前10時～正午(終了後、無料相談会) 場たましんRISURUホール 場家庭相談室・坂田雅彦さん ☎70人(申込順) 申内田さん ☎(548)4456
- 押し花アート無料体験会 押し花サークル四季が主催。四季折々の草花を用いた押し花でかわいしいしおりを作ります。時10月20日(火)午前10時～正午 場女性総合センター 申山崎さん ☎090(4930)6928(前日までに)
- ダンス無料体験講習会 ダンス羽衣サークルが主催。中高年の方を対象にプロが基本から指導します。運動不足やストレスを解消し、健康増進に。未経験者もお気軽にご参加ください。直接会場へ 時10月14日(火)午後7時～9時 場三小体育館 申10人(先着順) 場武藤さん ☎090(6316)8543
- 講演会「首都直下型地震の研究成果」 自治会連合会・柴町支部が主催。「多摩直下地震」、「30年以内70%の発生確率の根拠」など。直接会場へ 時10月17日(土)午後2時開演(午後1時30分開場) 場八小体育館 申東京大学地震研究所准教授・酒井慎一さん 定300人(先着順) 場岩瀬さん ☎080(3389)6037
- 柴崎健康体操無料体験講習会 柴崎健康体操が主催。軽快な曲に合わせてストレッチや軽いリズム運動を行います。運動不足解消、健康増進に、お気軽にご参加ください。時10月2日・19日・26日、11月2日・9日・16日の月曜日、午前10時～11時30分 場子ども未来センター 定各15人(申込順) 申小佐野さん ☎(524)0430
- 「法の日」無料相談 東京土地屋調査士会立川支部が主催。土地・建物の調査・測量、境界問題、および不動産の表示に関する登記の相談。直接会場へ 時10月14日(火)午後1時～4時 場市役所1階多目的プラザ 場木原さん ☎(521)7829

- #### 会員募集
- オカリナわかば 国立音大卒で、現在「ラ・カラファ」というオカリナ・アンサンブルで演奏活動している平井友季子さんの指導で、オカリナを楽しんでいます。原則毎月第1・第3水曜日、午後3時～5時 場若葉会館 月3,000円 定3～5人(申込順。初心者優先) 場竹井さん ☎(535)2295
 - 水彩つばき会 水彩画を一緒に楽しく描いてみませんか。講師指導あります。毎年秋の「市民合唱祭」に出演します。対60歳以上の市民の方 時毎月第1月曜日、午後1時30分～3時30分 場柴崎福祉会館 月1,200円 定6人(申込順) 場大塚さん ☎(560)5355
 - 立川こぶし合唱団 国立音大声楽科卒の男性が講師の混声合唱団です。毎年秋の「市民合唱祭」に出演します。対50歳以上の方 時月3回。火曜か木曜の午後2時～4時 場上砂会館 年会費1,200円(ほかに、前・後期各2,000円(教材費)) 定10人(申込順) 場金子さん ☎(538)0360

- 自力整体サークル 自分ひとりで行う整体と一緒に学びます。腰、肩、首などに痛みのある方にお勧めです。1回のみの参加も可 時毎月第4(または第3)金曜日、午前9時40分～11時40分 場女性総合センター 月1,000円 定20人(申込順) 場関口さん ☎(536)1273
- 前を向いて歩こう会 シニアの前向きなウォーキングと親睦のサークルです。対50歳以上の健康な方 時毎月第1土曜日、午前9時から 場上砂公園入会集合(大山西前バス停近く) 年会費1,200円(ほかに資料代などで年300円) 定20人(申込順) 場松浦さん ☎090(9327)8768
- フリージア 季節の花やプリザーブドフラワーのアレンジメントを分かりやすいテキストとアドバイスで楽しめます。初めての方歓迎 時毎週金曜日▷午前10時30分～正午▷午後1時30分～3時 場さかえ会館ほか 費1回500円(ほかに花代、材料代3,700円～3,900円) 定10人(申込順) 場横山さん ☎080(5053)9270