

秋を楽しむイベント・講座

スポーツ



「立川シティハーフマラソン2016」出場者募集



マラソンを目標に健康づくりを

立川シティハーフマラソンは3kmレースや親子ペアレースもあります。特に3kmレースは国営昭和記念公園内の走りやすいコースで距離も短いため、日ごろ運動をしていない方でも目標にしやすい種目です。来春のマラソンを目標に、この秋から定期的な運動を始めてみませんか。

立川シティハーフマラソン2016

開催は平成28年3月6日(日)。ハーフマラソンの市民優先申し込みの受け付けは10月29日(木)までです。市内在住の方は、3kmレース(小・中学生)と親子ペアレースに無料で参加できます。

●ハーフマラソン 対男女16歳以上の方 定

2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト スポーツボランティアについて ～支えるスポーツを学ぼう～



国民体育大会でのスポーツボランティアの様子

オリンピックなど大規模なスポーツイベントを運営するにはスポーツボランティアの方々の活躍が重要になります。スポーツボランティアとはどのようなものか、これからのスポーツボランティアのあり方などを学びます。直接会場へ時11月14日(土)午後1時～3時 場東京女子体育大学4号館3階4301教室(国立市) 師 笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所・工藤保子さん 関東京女子体育大学 572)4131、市スポーツ振興課 536)6711

5,500人(申込順) 申10月30日(金)～11月30日(月)
●3kmレース 対男女16歳以上、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生 定計2,500人(申込順) 申10月30日(金)～11月30日(月)
●親子ペアレース 対小学1年～3年生と保護者(2人1組) 定各学年100組(抽選) 申10月30日(金)～11月5日(木)(期間内の消印有効)に往復はがきで

●申込方法 競技種目により申込方法が異なります。くわしくは大会ホームページ 申http://tachikawa-half.jp/または市役所総合案内(1階)や市民体育館などで配布しているパンフレットをご覧ください。

申▶申し込みについて=エントリーセンター 503(6427)5333 ▶運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会) 534)1483(いずれも平日午前10時～午後5時)



11月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○11月5日(第1木曜日)は全日、無料の個人開放日となります。
○11月21日(土)は大会のため個人利用はできません。
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・25日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=2日・9日・16日・22日・23日・30日(22日は全日、22日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日・30日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○11月2日(第1月曜日)は無料の個人開放日となります。
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス)
●第2体育室(卓球)=いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日

食

立川つまみぐいウォーキング南北編



こんなものがつまみぐいできます



杏仁豆腐

市内の商店街を南北に約10km歩き、チケットと交換で逸品をつまみぐいします 時11月21日(土)午前10時～午後3時 場参加が決定した方に直接通知 申▶インターネット=11月5日(木)午前10時から立川市商店街振興組合連合会ホームページ 申http://www.tachikawa-shoren.com/ 定330人(申込順) ▶往復はがき(1枚につき1人)=締め切りは11月5日(木)(消印有効) 定70人(抽選)

申同連合会事務局 527)2788、市産業観光課商工振興係・内線2644

先輩ママが教えるやさしい家庭料理



調理だけでなく、食事をしながらお話も楽しめます。日時と内容は右表の通り(全3回) 対子育て中の方 場西砂学習館 師料理愛好家・小林マサさん 費1,500円(材料代) 定16人(申込順) 保若干名(1歳～学

齢前。おやつ持参) 場エプロン、三角巾、タオル、筆記用具 申10月27日(火)から西砂学習館 531)0431へ

西砂産直売会 秋の収穫祭



ブロッコリー、キャベツ、ダイコン、ハクサイなど新鮮な立川産野菜を販売。また、特価品の販売も行います。ご家庭の食卓を立川産の食材で彩ってみませんか。直接会場へ時11月10日(火)午後2時～5時▶11月13日(金)午後2時～5時 場西砂町6-12-21(西砂学習館北側広場) 関産業観光課農業振興係・内線2650

ファーマーズセンターみののれ立川 秋の大収穫祭



新鮮な立川産野菜を販売します。また、野菜だけでなく、立川の名産品も多数取りそろえています。収穫祭限定で特価品の販売も。直接会場へ時11月12日(木)～14日(土)、午前10時～午後5時 場ファーマーズセンターみののれ立川 関産業観光課農業振興係・内線2650

一番町みんなのコンサート



出演は左から巻渕麻利子さん、進藤麻美さん(ヴァイオリン)、西室満美さん(ピアノ)。曲名は「パッヘルベルの「カノン」ほか。松中小・七中による吹奏楽、九小による和太鼓の演奏もあります。直接会場へ時10月31日(土)午後1時開演(午後0時30分開場) 場天王橋会館 関立川市地域文化振興財団 526)1312

上砂落語会

出演は落語家の春風亭昇也さん、立川がじらさん。直接会場へ時11月20日(金)午後1時30分開演(午後1時開場) 場上砂地域福祉サービスセンター 関立川市地域文化振興財団 526)1312

森の家コンサート



出演は左から満田千晶さん(ハープ)、森奏子さん(ソプラノ)、赤羽彩さん(フルート)。曲目は「蘇州夜曲」「青い山脈」ほか。直接会場へ時11月21日(土)午後2時開演(午後1時30分開場) 場フェローホームズ森の家(富士見町2-36-43) 関立川市地域文化振興財団 526)1312



春風亭昇也さん
春風亭昇太さんの弟子



立川がじらさん
立川志らくさんの弟子

消費生活講座 立川産の野菜を食卓に



中華風の料理を作ります。メニューはシューマイ、野菜スープ、浅漬けとデザートです 時11月20日(金)午前10時～午後0時30分 場女性総合センター 師食とくらしと環境を考える会の皆さん 費600円(材料代) 定24人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 時エプロン、三角巾、タオル、布巾 申10月26日(月)から生活安全課消費生活センター係(女性総合センター5階) 528)6801へ

子どもと楽しむ行事食 ～お節料理編



季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別な料理「行事食」。今回はお節料理を作って楽しみ方を学びます 時12月1日(火)午前10時～午後1時 場高松学習館 師フードスタイリスト・八木佳奈さん 費800円(材料代) 定24人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申10月27日(火)から高松学習館 527)0014へ

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

●親子で作ろうクリスマスケーキ NPO法人立川教育振興会が主催。製菓の専門学校でクリスマスケーキを作ります 対小学生以上の子どもと保護者(2人1組) 時12月5日(土)午前9時～正午 場国際製菓専門学校(曙町1-32-1) 費1組2,500円(材料代、保険料) 定15組(申込順) 申氏名、連絡先を書いて、はがきかファクスで同会・清原さん(〒190-0033一番町3-11-3) 531)6635
●第28回創造美術展 創造美術会が主催。画家の沢田洋三さんの指導を受ける会員9人の作品展。風景、静物、人物

などを描いた油彩画など具象写実画約45点を展示。直接会場へ 時10月28日(火)～11月3日(火・祝)、午前11時～午後6時(11月3日は午後5時まで) 場なみき画廊(曙町2-1-4) 申並木さん 522)7590
●行政書士による無料相談会 東京都行政書士会立川支部が主催。相続や遺言、成年後見制度や外国人の在留資格、会社の設立や事業・経営の許認可登録、そのほか暮らしの法務相談。直接会場へ 時11月2日(月)午前10時～午後4時 場市役所1階多目的プラザ 関松浦行政書士事務所 595)7633
●第4回デジカメ写真大賞作品募集 みんなの展示場デジカメ同好会が主催。プロ写真家等が審査。デジカメで撮影したA4判の作品(他の賞展に応募していない作品)を募集します。応募点数制限なし。合成画像不可。発表は12月4日(金) 1点

につき1,000円(参加費) 申11月21日(土)までに、作品裏面に作品名、住所、氏名、電話番号を書いて、直接または郵送でみんなの展示場・中村さん(〒190-0023柴崎町2-21-17) 524)4702
●キッズテニス教室(硬式) 立川市体育協会ほかが主催。立川市テニス連盟が主管 対市内在住の小学生 時11月29日(日)、12月6日(日)・23日(水・祝)、午前9時～正午(全3回) 場錦町庭球場(オムニ) 費500円(参加費) 定40人(申込順) 申11月15日(日)(必着)までにはがきに住所、氏名、年齢、学年、連絡先、テニス歴、ラケットの有無を書いて、立川市テニス連盟・山崎さん(〒196-0002幸町5-57-5立川グリーンテニスクラブ内) 536)6798
●始めてみませんか、ヴァイオリン無料体験レッスン ヴァイオリンを楽しむ会が主催。ヴァイオリンは練習すれば、誰でも弾けるようになります。その第一歩のレッスンです 対2歳～大人の方 時11月1・8・22・29日の日曜日(全4回)、午前9時30分～正午(何時からでも参加可) 費さかえ会館 定15人(申込順) 申金澤さん 535)8625
●第12回児童虐待防止推進月間セミナー 至誠学舎立川児童事業本部が主催。大人も若者も子どもも頼りあい、支えあって暮らし、市民一人ひとりが安心して幸福な生活を実現する福祉コミュニティづくりをテーマにしたシンポジウム 申11月13日(金)午後2時～5時 場たましんRISURUホール小ホール 定220人(申込順) 申高橋さん 524)2601
●立川マンドリンクラブ第34回定期演奏会 立川マンドリンクラブが主催。「夢」をテーマに、「夢の中へ」「妻の唄」「ファンタジア九州」「交響詩フィンランディア」な

どをマンドリンオーケストラで演奏。直接会場へ 申11月7日(土)午後2時開演(午後1時30分開場) 場たましんRISURUホール 定1,200人(先着順) 申桑原さん 534)6695
●相続セミナー・個別相談 東京税理士会立川支部が主催。セミナーの後、税理士が相続の悩みを個別に聞きます 申11月10日(火)▶セミナー=午後1時～1時50分▶個別相談=午後2時～4時 場パレスホテル立川(曙町2-40-15) 定50人(申込順) 申同支部 525)1397
●至誠キートスホーム～ボランティア養成講座 至誠学舎立川至誠キートスホームが主催 申11月4日(火)=渡辺道子さんによる講義▶11月11日(水)=車椅子操作・食事介助▶11月18日(水)=認知症サポーター講座▶11月25日(水)=活動内容の説明・見学、いずれも午前10時～正午(1回

のみ参加可) 申至誠キートスホーム(幸町4-14-1) 定30人(申込順) 申至誠キートスホーム・川井さん 538)2323
●第8回マーガレットサロン～至誠ホーム講演会 至誠学舎立川至誠ホームが主催。フィンランドのお話と音楽。シベリウス生誕150年を記念して、北欧音楽研究家・谷口ひろゆきさんのお話、谷口艶子さんの歌曲、水月恵美子さんのピアノ演奏 申11月6日(金)午後2時～4時 場至誠ホーム(錦町6-28-15) 定80人(申込順) 申上履き 申至誠ホーム企画調整・佐藤さん 527)0035

会員募集

●山守会

ハイキング部は中央線沿線や奥多摩、丹沢方面の低山の登山を、ウォーキング部は近郊の丘陵歩きや、寺社・遺跡巡りなどを楽しみます 時土曜・日曜

日を中心にハイキング部は月2回、ウォーキング部は月1回 費年会費6,000円(ウォーキング部は3,000円) 申福田さん 5080(5173)5496
●柴の会 手書きの心のこもった賀状を書いてみませんか。ちょっとした時間をさいて楽しく美しいペン字を身につけませんか。愚筆を直したい方歓迎 申月2回の水曜日(第3・第4または第5)、午前10時～正午 場柴崎学習館 月2,000円 申山本さん 525)6194
●上砂気功クラブ 中国のゆっくりな動きの呼吸体操で、年配の方、足の調子の悪い方でもできます。見学も自由です 時毎週金曜日、午後1時30分～4時30分 場上砂会館 費年会費1,000円 月2,500円 申橋川さん 535)8924
●立川市ターゲットバードゴルフ協会 羽根付きボールをクラブで打ち、パッソル

を逆にしたホールに入れる競技です。健康増進・シェイプアップ効果あり。体験無料 対20歳以上の方 時毎週火曜・木曜日、午前9時～午後1時 場火曜日=多摩川緑地野球場▶木曜日=砂川中央地区東野球場 費年会費4,000円 定80人(申込順) 申黒目さん 526)1860
●AtoZ 社交ダンスサークルです。基礎からバリエーションまでを現役プロA級講師の指導で楽しくレッスン。体験無料 時月3回の木曜日、午前9時30分～11時30分 場上砂会館 月1,000円 月3,000円 申野平さん 5090(6539)4275
●萌黄の会 お正月こそ、着物を楽しみませんか。着物の着方やイロハが学べます。この冬、普段着の着物から始めてみては 対女性の方 申月2回の原則火曜日、午後2時～4時 場高松学習館 月2,000円 申木村さん 535)1164