



シニア

体力アップはつつ教室

理学療法士等の指導で自宅で行える運動とマシンを用いた筋力トレーニングを行います対次の全てに該当する市民の方▶平成28年1月5日現在、65歳以上▶福祉会館の健康体操教室等、他の介護予防事業に参加していない▶介護保険認定を受けていない▶足腰など運動器官等に疾患があり医師の意見書を提出できる（自己負担）時平成28年1月5日（火）～3月25日（金）の火曜・金曜日、午前10時～11時30分（全24回）場健康会館定8人（申込順）申11月25日（水）から高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

介護予防教室「健康体操」

高齢期の健康づくりは、介護保険料を支払う40歳から。体操から健康づくりを考えましょう。毎月第1土曜日に開催対40歳以上の市民の方時12月5日（土）午後2時から場至誠キートンホーム（幸町4-14-1）師看護師・荒井アヤ子さん費300円（保険料）定若干名（申込順）持運動できる服装と靴、飲み物、タオル申北部中さいわい地域包括支援センター☎（538）2339へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族や認知症に興味のある方などが自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「コミュニケーション みんなの工夫」。お互いが幸せになるコミュニケーションについて考えてみませんか。直接会場へ時12月18日（金）午後6時～8時場ヴィラ・フェローホームズ3階（富士見町2-36-43）問フェローホームズ富士見相談センター☎（526）1353

介護者向け「自宅で出来るかんたん健康体操」

筋力の維持に役立つ、自宅で簡単に行える体操です対市民の方時12月5日（土）午後1時30分～3時場幸学習館師健康運動指導士定20人（申込順）申北部東わかば地域包括支援センター☎（538）1221へ

映画上映会「ペコロスの母に会いに行く」

女優・赤木春恵さん主演。認知症の母と介護をする息子の何気ない日常が、多くの共感と感動を呼びます。直接会場へ時12月19日（土）午後2時から（午後1時30分開場）場女性総合センター1階ホール定190人（先着順）問北部東わかば地域包括支援センター☎（538）1221



中国体操 in はるかフェ

呼吸を意識した簡単にできる体操です。体操の後にはお茶とおしゃべりを対市民の方時12月12日（土）午後1時30分から場高松会館定25人（申込順）持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル申中部たかまつ地域包括支援センター☎（540）2031へ

待っています 地域の仲間と出合いのパーティー（通称：まちパ）

定年前後の方々が地域活動に参加、または新しい活動を起こして、立川の仲間と一緒に楽しいセカンドライフを過ごすきっかけの場として開催します。当日は市内のさまざまな活動団体を紹介。出展団体募集中。くわしく

は市民活動センターたちかわホームページhttp://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/をご覧ください対主に定年退職前後の方時平成28年3月26日（土）午後1時30分～5時場たましんRISURUホール費500円（飲食代。交流会参加者のみ）定100人（申込順）申電話か、氏名、連絡先を書いてファクス、Eメールで市民活動センターたちかわ☎（529）8323Fax（529）8714e aiaivc@whi.m-net.ne.jpへ

！お知らせ

臨時福祉給付金の出張受付窓口

臨時福祉給付金の申請期限は、平成28年1月29日（金）です。出張受付窓口を下表の通り設置します。申請書が届いている方は、早めに提出してください（郵送可）。給付決定通知書が届いた方は、口座振込日以降に入金をご確認ください。

問立川市臨時福祉給付金コールセンター☎（595）6022

設置日	受付会場
12月6日（日）※	子ども未来センター
7日（月）	一番福祉会館
8日（火）	曙福祉会館
10日（木）	柴崎福祉会館
11日（金）	幸福社会館
12日（土）※	女性総合センター

時間は午後1時30分～4時30分
※6日・12日は午前9時30分～午後4時30分

「ポケット労働法2015」を配布

労働法を初めて勉強する労働者や使用者の方を対象に、職場では労働法がいかに身近で大切かを知っていたくために作成した冊子です。産業観光課（市役所2階48番窓口）、市政情報コーナー（市役所3階）、市内公共施設などで無料配布しています問産業観光課・内線2645

地区図書館の臨時休館

蔵書点検のため、臨時休館します▶幸・西砂・高松・錦図書館=12月1日（火）～4日（金）▶柴崎・上砂・多摩川・若葉図書館=12月15日（火）～18日（金）なお、市民の方は相互利用協定を結んでいる国立・昭島・武蔵村山・国分寺・東大和市の図書館も利用できます（利用方法・開館日等は各市図書館にお問い合わせください）。休館中の本の返却は、ブックポスト（CD、DVD、カセットテープ、都立図書館などからの借用本は除く）、または開館している図書館へ。

問中央図書館☎（528）6800



官公署・その他

裁判員制度～名簿記載通知を発送

平成28年の裁判員候補者名簿に登録された方に、11月中旬に名簿記載通知をお送りしました。この通知は、平成28年2月ごろから平成29年2月ごろまでの間に裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えするものです。この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。くわしくは、裁判員制度ホームページhttp://www.saibanin.courts.go.jp/をご覧ください問東京地方裁判所☎03（3581）5411

たちかわ競輪開催日

●11月24日（FII） ●11月25日・26日（FII、取手FIを併売） ●11月27日（取手FIを場外発売） ●12月2日～4日（取手FIを場外発売）

開催案内・レース結果 ☎0180（994）223～5

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

●オペラ「トスカ」レクチャー会 富士見町音楽を楽しむ会が主催。プッチーニ作曲オペラ「トスカ」の解説とソプラノ、テノール、バリトンの歌唱時12月16日（水）午後7時開演場たましんRISURUホール小ホール費1,500円（全席自由）定250人（申込順）申渡辺さん☎（527）4801
●立川市吹奏楽団ファミリーコンサート 立川市吹奏楽団が主催。曲は、スターウォーズ、サウンドオブミュージック、ディズニープリンセスメドレー、007コレクションほか。直接会場へ時11月28日（土）午後6時30分開演（午後6時開場）場たましんRISURUホール大ホール定1,200人（先着順）問藤田さん☎（522）9026
●楽しいクラシックの会2015若手はつつ、オペラの愉しみ 楽しいクラシックの会が主催。オペラの歴史をたどりソプラノ、バリトンの歌唱を聴く。曲は、ド

ンジョヴァンニ・タンホイザーのアリアなど時11月30日（月）午後6時30分開演場たましんRISURUホール小ホール費2,500円（全席自由）定250人（申込順）申長谷川さん☎（574）3180
●市民公開講座「子どもを取り巻く消費文化」 チャイルドラインたちかわが主催。携帯電話、スマホやネット。子どもたちの生活に深く入り込んだ消費文化。チャイルドラインに子どもから悩みが寄せられています時12月13日（日）午後2時～4時場子ども未来センター師一橋大学准教授・太田美幸さん費500円（資料代）定20人（申込順）申田城さん☎（538）3035
●「たちかわ市民財政白書」完成発表会 たちかわ・財政を考える会が主催。市民の手による「市民からみた立川市の財政」を作成しました。私たちが納めている税金がどのように使われているのかを一緒に考えましょう時12月7日（月）午後6時30分～8時30分場女性総合センター費500円（資料代）定50人（申込順）申加藤さん☎090（2175）0581
●おとりゅっく隊クリスマスコンサート おとりゅっく隊が主催。ぷーあさんとぼろんさんと一緒に音楽を楽しもう。サクソ、トランペット、ドラム、ピアノでクリスマスソングも演奏します対3歳

～6歳の子どもと保護者時12月20日（日）午前10時～11時場子ども未来センター費1組1,000円（飲み物・お菓子代）定80人（申込順）申伊藤さん☎（528）2789
●「ウクレレを始めませんか」ウクレレ講習会とミニコンサート ホノルルウクレクラブが主催。初心者講習会とクラブメンバーやプロ講師によるミニコンサート。ウクレレ持参、ない場合は順番で貸し出し。曲は「森の小径」「テネシーワルツ」ほか対20歳以上の方時12月6日（日）午後1時30分～3時場高松学習館費1,000円（資料・お茶代）定20人（申込順）申若月さん☎（535）0615
●2015クリスマスダンスパーティー 立川SDS・TDCが主催。広く明るい会場。ダンス愛好者による楽しいパーティー。抽選会、トライアル、ミキシングあり。お一人でもどうぞ。直接会場へ時12月13日（日）午後1時30分～4時30分場泉市民体育館費500円（会場費ほか）問渡部さん☎（560）7331
●カンツォーネライブ 立川カンツォーネをうたう会が主催。年に1度の発表会です。イタリアの歌をお楽しみください。最後は会場の方も一緒に「サンタ・ルチア」を歌いましょう対小学生以上時11月28日（土）午後1時30分開演場カー

ロホール（曙町1-31-1地下1階）定10人（申込順）申松村さん☎（523）0480
●クリスマス☆お楽しみ会 子育て交流ひろば 立川おもちゃ図書館ぱれっとが主催。劇団「こんべいとう」の徳茂佳子さんによる楽しいパネルシアターほか。直接会場へ対乳幼児と保護者時12月15日（火）午後1時～3時場柴崎会館2階和室定70組（先着順）問西村さん☎090（4609）4968

会員募集

●熟年男性料理の会 みんなでレシピを提案し、楽しく料理を作り、試食をしています。料理をしたことのない人も歓迎です対60歳以上の男性の方時原則第3月曜日、午前9時30分～午後2時場幸学習館費1回500円（材料代）月500円定若干名（申込順）申千葉さん☎（535）4622
●パン工房クロワッサン 簡単な菓子パンから難しいフランスパンやクロワッサンを家庭のオーブンで焼き上げられるように、生地作りから焼成まで習得できます時毎月第2火曜日、午前9時～正午（午後1時～5時の日もあり）場柴崎学習館入1,000円月3,500円定10人（申込順）申中村さん☎090（6536）6407