

シニア

介護予防教室

●リンパセルフケアでコリやむくみを解消 筋肉をゆるめ全身の循環をよくする健康法。普段運動をしていない方におすすめです 対象 65歳以上の市民の方 日時 12月16日(金)午後2時～3時30分 場所 子ども未来センター 講師 国際ウエルネス協会・阿出川千晶さん 定員 30人(申込順) 費用 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

●元気ハツラツ民謡教室 三味線、尺八に合わせて、大きな声を出しましょう 対象 65歳以上の市民の方 日時 12月20日(火)午後1時30分～3時30分 場所 西砂会館 定員 30人(申込順) 費用 にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

パーキンソン病友の会準備会へのお誘い

パーキンソン病の方やその家族が共に学びながら支え合う「友の会」の結成を目指しています。直接会場へ 日時 12月16日(金)午後1時30分～3時30分(以降は隔月で第4金曜日の活動を予定) 場所 総合福祉センター 費用 南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

男性介護者の集い

介護の苦労や悩みを皆で話し合います 対象 介護をしている男性の方 日時 12月3日(土)午後1時30分～3時 場所 さかえ会館 費用 北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護する家族などが自由に語り合えます。今回のテーマは「使ってよかったショートステイ」。直接会場へ 日時 12月16日(金)午後6時～8時 場所 ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43) 費用 フェローホームズ富士見相談センター ☎(526)1353

認知症相談会

日時 12月20日(火)午前10時～正午 場所 子ども未来センター 定員 3組(申込順) 費用 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

中国体操 in はるカフェ

呼吸を意識した誰にでもできる体操です。すてきな演舞も見られます 対象 市民の方 日時 12月10日(土)午後1時30分から 場所 にんじん・立川(高松町2-27-27) 定員 25人(申込順) 費用 中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

シルバー人材センター入会説明会

今まで培ってきた経験や技能・知識を生かし、社会参加や地域貢献をしてみませんか。市内の公共機関・企業・家庭から、施設管理・清掃・植木せん定・除草・家事援助サービス・市営葬儀事業などの仕事を引き受け、登録した会員が就業しています 対象 57歳以上の市民の方 日時 12月14日、平成29年1月18日の水曜日、午後1時から 場所 シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) 費用 前日までに同本部 ☎(527)2204へ

募集

体験型農園入園者

作付計画や、種・苗、農具などの用意は農園主が行うので、初心者でも安心して農作業を体験し、野菜を収穫できます。1区画当たりの面積は約30㎡。利用期間は平成30年1月まで(更新可)。車で通園はできません。当選者には、入園説明会の案内を送付します ▶とちの木農園(西砂町6丁目、農園主・石塚保さん)=4区画 ▶とのがやおかず畑(西砂町6丁目、農園主・石塚和生さん)=10区画 ▶ひまわり農園(若葉町2丁目、農園主・鈴木豊さん)=10区画 ▶スマイル農園(幸町5丁目、農園主・豊泉裕さん)=20区画 ▶太陽農園(若葉町1丁目、農園主・尾崎義彦さん)=15区画 対象 原則として市内在住の方で、利用期間内に継続して農作業に取り組める方 費用 1区画4万円 費用 12月22日(木)(必着)までに、はがき(1世帯1枚)に希望する農園名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて産業観光課農業振興係・内線2650へ

ファール立川アート写真コンテスト 入賞作品決定！

ファール立川アートを題材にした「第2回ファール立川アート写真コンテスト」。43人・88点の応募があり、14点の入選作品の中から、各賞が決まりました ▶大賞＝流れる瞬間(綿谷重規さん) (写真) ▶市長賞＝眼光(能登正俊さん) ▶市民賞＝やまなみ(橋本昌利さん)



大賞「流れる瞬間」

費用 ファール立川アート管理委員会事務局(市地域文化課内)内線4501

第26回たちかわ真夏の夜の演劇祭参加劇団

▶参加資格=多摩地域を活動の拠点とする演劇団体および個人で、実行委員会に参加できること(参加決定から次回参加劇団への引き継ぎまでの1年間) ▶演目=たましんRISURUホール小ホールで上演可能な2時間以内(休憩含む)の演目、原則として2回公演 ▶選考=内容、過去の参加回数、地域性などを基準に選考 ▶開催期間=平成29年8月3日(木)～27日(日) ▶費用=参加費、会場料、付属設備使用料は無料。照明・音響など公演に関する費用や人件費は自己負担 ▶申込方法=12月27日(火)(必着)までに、郵送、ファクス、Eメールまたは直接、申込用紙(「立川市地域文化振興財団」のホームページからダウンロードも可)をたちかわ演劇祭実行委員会(〒190-0022 錦町3-3-20) ☎(526)1312 Fax(525)6581 Eengekisai@tachikawa-chiikibunka.or.jpへ

立川市民オペラ公演助演出演者

平成29年3月19日(日)・20日(月祝)開催の立川市民オペラ公演2017「カルメン」の助演出演者を募集します。初めての方にも指導しますのでぜひご参加ください。助演とは、歌やセリフのない演技をする方です ▶対象=16歳以上の方(18歳未満の方は保護者の承認が必要) ▶役柄=兵隊、闘牛士、警官など ▶練習日程=平成29年2月2日(休)から(原則として毎週木曜日の夜)、その他ゲネプロ等あり ▶練習会場=たましんRISURUホールほか ▶応募締切=平成29年1月15日(日) 応募方法、練習日程等、くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページをご覧ください。 費用 立川市地域文化振興財団市民オペラ担当 ☎(526)1312

野火止用水6市共同クリーンデーボランティア

野火止用水関係6市と都が行う一斉清掃活動に参加いただけるボランティアを募集します。小雨決行 日時 12月3日(土)午前9時30分集合、清掃は午前10時～正午ごろ 場所 集合は玉川上水駅南口、清掃は野火止用水(幸町6-36) 定員 20人(申込順) 費用 11月30日(水)までに公園緑地課緑化推進係・内線2260へ

看護師・助産師(臨時職員)

勤務内容や条件など、くわしくはお問い合わせください ▶対象=看護師、助産師有資格者 ▶業務内容=乳幼児健診、赤ちゃん訪問、パパママ学級など ▶時給=1,820円(赤ちゃん訪問、パパママ学級は金額が異なります) 費用 平成29年1月10日(火)(必着)までに、写真貼付の履歴書を直接または郵送で健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内) ☎(527)3272へ

お知らせ

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=11月29日(火)～12月1日(休) ▶柴崎・上砂・多摩川・若葉図書館=12月13日(火)～15日(木) 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 費用 中央図書館 ☎(528)6800

11月29日(火)全国瞬時警報システム(J-ALERT)で試験放送をします

市は、「全国瞬時警報システム(J-ALERT)」を運用しています。11月29日(火)午前11時ごろ、このシステムで試験放送をします。市内79か所に設置している防災行政無線のスピーカーから、緊急一斉放送として全局で放送します。万が一に備えた試験放送の実施に、ご理解をお願いします。なお、当日の災害発生状況、気象状況により中止になる場合があります 費用 防災課防災係・内線2531

たちかわ競輪開催日

- 12月8日(佐世保記念を場外発売)
- 12月9日～11日(FII・G、佐世保記念を併売)

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5

地域の仲間が待っています

あなたのまちの健康づくりグループ紹介⑨

若年性認知症家族の会～大空

「応援してくれる方々に囲まれて、ここに来るととても癒やされる」。そんな家族会です。

大空は、月に1回都営上砂町1丁目アパートで活動しています。家族を介護している方、これから介護をする方、介護を経験した方、介護者をサポートしたい方が参加し、アットホームな空間でお茶を飲みながら、それぞれの立場で語



り合っています 費用 立川市社会福祉協議会6地区地域福祉コーディネーター(上砂町・一番町・西砂町) ☎(534)9501