

## 講座

♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### こころを傾けて聴こう～傾聴のおはなし

家族の話や聴くことから、傾聴の大切さを学びます。時・場▷11月12日・19日の火曜日＝高松学習館▷11月29日、12月6日の金曜日＝西砂学習館、いずれも午後1時30分～3時30分(各全2回) 師にしき傾聴クラブの皆さん 定各24人(申込順) 申10月10日(木)から高松学習館 ☎(527)0014、西砂学習館 ☎(531)0431へ

### みんなで作ろうアロマのバスボム

アロマセラピーの基本知識を学び、身近な材料でアロマを楽しみます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 時11月14日(木)午前10時～正午 場西砂学習館 師AEA J認定アロマセラピーインストラクター・関美佐子さん 費800円(受講料、材料代) 定25人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申10月10日(木)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### 女性のための癒しのヨガとお話

ヨガで体をほぐした後、DV被害者にできることを考えます。企画・運営はウィメンズ・ライツ・センター 対女性の方 時11月17日(日)午後2時～5時 場女性総合センター 師ヨガ講師・永野千鶴子さん、お茶の水女子大学名誉教授・戒能民江さん 定20人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申10月10日(木)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

### 再就職をめざす女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

結婚、出産、育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている方 時12月2日(月)～6日(金)、午前10時～午後3時(全5回) 場女性総合センター 定10人(抽選) 保10人(6か月～学齢前) 持受講決定後テキスト(2,200円)を購入して持参 申10月21日(月)～11月1日(金)(必着)に申込書(「TOKYOはたらくネット」のホームページからダウンロード可)を、直接または郵送で東京都産業労働局能力開発課就業促進担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎21階) ☎03(5320)4807へ 関市男女平等参画課 ☎(528)6801

### おやこ社会科クラブ2019～立川空襲・東大和日立変電所跡を歩く

大人のみ参加も可 対小学3年生以上の方(小学3年・4年生は保護者同伴) 時11月4日(月・休)午後1時～5時 場幸学習館集合・解散 師多摩地域の戦時下資料研究会・植崎茂彌さん 定20人(申込順) 申10月10日(木)から、電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで柴崎学習館 ☎(524)2773 申 shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

### くらし事故防止セミナー～人生100年時代をケガなく過ごすために

人生100年時代を見据え、日常生活で危険を防止するために心がけたい方策を学びます。自転車危険運転VR体験も。企画・運営はあいおいニッセイ同和損害保険(株) 時11月22日(金)

午後2時～4時 場女性総合センター 師損害保険トータルプランナー・村野史司さん 定30人(申込順) 申10月10日(木)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

### アングーマネジメントを学ぶ

怒りと上手に向き合う方法「アングーマネジメント」を学びます。時11月9日・30日の土曜日、午前10時～正午(全2回) 場錦学習館 師アングーマネジメントファシリテーター・仁平幸子さん 定20人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申10月10日(木)から錦学習館 ☎(527)6743へ

### なんでも聞いちゃおう！婦人科医による子宮の病気の勉強会

筋腫・内膜症等の治療法の現状と今後の方向性を学びます。企画・運営は子宮筋腫・内膜症体験者の会たんぽぽ 時11月17日(日)午後2時～4時30分 場女性総合センター 師医師・泉康二さん 定40人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申10月10日(木)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

### ファイナンシャルプランナーがそっと教える 子育て中のお金と実家のおつき合い新常識

時11月1日(金)午前10時～正午 場女性総合センター 師ファイナンシャルプランナー・太矢香苗さん 定30人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申10月10日(木)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症について学びませんか。直接会場へ 時10月19日(土)午前11時～午後0時30分 場砂川園(上砂町5-76-4) 師北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910

### 成年後見制度～申立ての手順や後見人の実務

申立ての方法や後見人の実務を、事例を交えて学びます。時11月9日(土)午後1時30分～3時30分 場総合福祉センター 師司法書士・菅野多位子さん 定60人(申込順) 申地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319へ

## チャレンジショップ「コラボ」入店者を募集

チャレンジショップ「コラボ」(柴崎町3-8-10)は、創業者の育成などを目的に、市と立川商工会議所が管理・運営する施設です。起業にチャレンジする方を対象に、低価格で一定期間(原則1年以内)、施設を貸し出しています。応募要件・方法などくわしくは、「立川TMO」のホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可) ▶募集店舗=2店舗(物販、カフェ、サービス業等) ▶締め切り=11月11日(月) 関立川商工会議所中小企業相談所 ☎(527)2700、市産業観光課商工振興係・内線2644



## 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

- 家族懇談会 ゆんたく・立川ひきこもり地域家族会が主催。ひきこもりや発達障害など、生きづらさを抱えた方の家族同士で語り合います。直接会場へ 時10月26日(土)午後1時30分～4時 場立川福祉作業所(柴崎町3-13-11) 費500円(運営費) 関岡部さん ☎090(8035)2882
- 「宇宙と生命」の謎を読み解く！連続講座 宇宙論研究会が主催。恒星、銀河などの物質だけでなく、心、意識、命などの非物質にまで視野を広げて、さまざまな謎を読み解きます。1回のみ参加も可 時10月20日、11月17日、12月15日など毎月第3日曜日、午前9時35分～11時45分(全6回) 場女性総合センター 費各回300円(資料代) 定20人(申込順) 関関口さん ☎(536)1273
- ボランティア養成講座 至誠キートホームが主催。認知症サポーター養成講座などのほか、車いす体験などの実習もあります。時11月6日～27日

の水曜日、午前10時～正午(全4回) 場至誠キートホーム(幸町4-14-1) 定30人(申込順) 関同ホーム・川井さん ☎(538)2323

●0歳からの親子コンサート 至誠学舎立川児童事業本部が主催。シンガーソングライター・玉城ちはるさんとピアノニスト・高橋教子さんによる、親子で楽しめるコンサートです。時11月7日(木)午後2時～3時30分 場たましんRISURUホール小ホール 定200人(申込順) 申コンサート事務局 申 event@adm.shisei.org

●立川FPフォーラム in 多摩 NPO法人日本FP協会東京支部が主催。ファイナンシャル・プランナーによる人生100年時代を生き抜くためのライフプランと賢い資産形成についてのセミナー、相談会など。時11月2日(土)午前10時～午後3時50分 場多摩労働会館(曙町2-15-20) 定150人(申込順) 申同支部 ☎03(5403)9590

●第973回例会 杉村太蔵が語るSDGs！ 立川青年会議所が主催。元衆議院議員でタレントの杉村太蔵さんが持続可能な開発目標SDGsとまちづくりについて講演します。直接会場へ 時10月16日(水)午後7時～9時 場ホテル日航立川東京(錦町1-12-1) 定390人(先着順) 関長井さん ☎090(1040)7711

●アート無料体験教室 ジョイフル・アートが主催。初心者歓迎。一緒に楽しく絵を描きませんか。画材は水彩、パステル、何でもOK。講師の指導を受けて作品を仕上げます。時11月5日・19日の火曜日、午後1時30分～4時30分(全2回) 場柴崎学習館 定5人(申込順) 申小幡さん ☎(525)1767

●「ケアニン～あなたでよかった～」無料上映会 立川市高齢者福祉施設会が主催。新人の介護福祉士の成長を通し、介護の仕事の魅力を伝える映画です。小・中学生から高齢の方まで楽しめる内容です。時11月2日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場) 場たましんRISURUホール小ホール 定150人(申込順) 申至誠キートホーム・大友さん ☎(538)2323

●第19回心の健康を考える講演会 立川麦の会が主催。小児科医・熊谷晋一郎さんの講演を通して、障害を抱えながら「自立」を目指す「当事者研究」について考えます。直接会場へ 時10月19日(土)午後2時～4時 場幸学習館 定100人(先着順) 関岡田さん ☎(507)6015

●シニア硬式テニス講習会 立川市テニス連盟が主催。市内在住または連盟登録者で50歳以上の方。時11月3日(日・祝)午前9時～正午 場錦町庭球場 費500円(参加費) 定40人(申込順) 申10

月28日(月)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、テニス歴、返信用宛先を書いて、同連盟・山崎さん(〒190-0002幸町5-57-5立川グリーンテニスクラブ内) ☎(536)6798

### 会員募集

●自力整体サークル 1人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。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) 関関口さん ☎(536)1273

●健康麻雀「うきうき」会 「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀の会です。あがり方が分かる高齢者の方。毎週土曜日、午前10時30分～午後5時 場麻雀フェスタ(曙町2-15-21尾崎ビル) 費1日2,200円(ゲーム代) 申高谷さん ☎090(3501)8693

●立川市ルンルン体操会 健康維持体操、東京五輪音頭、リズム体操、ストレッチ体操、ラジオ体操などを行います。体のため、美容のために頑張りましょう。指導者を目指す方も募集しています。毎週木曜日、午後1時15分から 場こんぴら橋会館、砂川学習館 入500円 年2,000円 申山口さん ☎(531)4318