

## 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）

### わらぼっちの一輪挿しを作ります

「わらぼっち」とは、防寒と飾りを兼ねて植物にかぶせる藁団いのことです。時12月7日(土)午後1時30分～4時30分



場西砂学習館 師東京都環境学習リーダー・高橋由蔵さん 費500円（材料代）定10人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申11月12日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### 正月飾りを作ろう!

時・場①12月17日(火)午前10時～正午＝錦学習館②12月18日(水)午前10時～正午＝幸学習館 費500円（材料代）師生涯学習市民リーダー・大根田和美さん 定各15人（申込順）持はさみ 申11月12日(火)から①錦学習館 ☎(527)6743②幸学習館 ☎(534)3076へ

### 砂川歴史探訪

戦中・戦後の砂川地域の歴史を学びます。時12月1日(日)午後2時～3時30分 場こぶし会館 師立川民俗の会会長・豊泉喜一さん 定30人（申込順）申11月10日(日)から幸図書館 ☎(536)8308へ

### 音訳者養成初級講習会

図書館登録音訳者として、録音資料の作成や対面朗読等の基礎技術を学びます。受講者はテストと実技（12月19日(木)中央図書館で実施）により選考します。対12月1日現在、65歳未満でパソコンの基本的な操作ができ、図書館登録音訳者として活動できる方。時令和2年1月15日・29日、2月12日・26日、3月11日・25日の水曜日、午後1時30分～3時30分（全6回）場中央図書館 師都立中央図書館音訳者・成毛由紀子さん 定20人（選考）申11月10日(日)～30日(土)（消印有効）に、申込書（各図書館で配布。市ホームページからダウンロードも可）を直接、または郵送で中央図書館（〒190-0012曙町2-36-2）☎(528)6800へ

### 乙女たちの護身術

女性の心身を守るスキルを、護身術を実践しながら学びます。企画・運営はBody and Soul 中学生以上の女性の



方時12月7日(土)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター 師護身インストラクター・森山奈央美さん 定20人（申込順）保5人程度（1歳～学齢前）申11月11日(月)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

### ぜにがめ 銭亀のお守りを作ります

時12月17日(火)午前10時～正午 場女性総合センター 師立川リフォーム友の会の皆さん 費100円（材料代）定15人（申込順）保5人程度（1歳～学齢前）持ものさし、はさみ、5円玉1枚、毛糸針 申11月11日(月)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

### 立川の野菜を食卓に～立川の地粉で簡単手うちうどん

立川産の豚肉と野菜のつけうどん、ゆず大根を作ります。時12月9日(月)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）持エプロン、三角巾、布巾、タオル 申11月11日(月)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

### 東京女子体育大学公開講座

いずれも 場東京女子体育大学（国立市）費200円（保険料）定50人 \* 申講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、学年、性別、電話番号、学校名を書いて、はがき、ファクス、Eメールで、東京女子体育大学地域交流センター（〒186-8668住所記入不要）☎(572)4324 Fax(572)4317 e chiiki@twcpe.ac.jp ※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選。超えない場合は1週間前まで申込順。市生涯学習推進センター ☎(528)6872

- ソフトボール 対中高生の女子 時12月22日(日)午前10時～正午 師同大学講師・佐藤理恵さん、同大学ソフトボール部特別コーチ・細田きみ子さん
- ダンス 対中学生以上の方 時12月22日(日)午後1時30分～4時 師同大学准教授・長谷川千里さん

### 最期まで住みなれたところで★

在宅医療のよさと寄り添い方を学びます。時12月14日(土)午後2時～4時 場砂川学習館 師医師・井尾和雄さん 定40人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申11月12日(火)から砂川学習館 ☎(535)5959

### サステナブルな暮らしの提案

IKEAの取り組みから、持続可能（サステナブル）な生活について考えます。対市内在住・在勤・在学の方 時12月14日(土)午前10時～11時30分 場IKEA立川（緑町6） 師IKEA立川社員・中田和孝さん 定30人（申込順）申電話、または「IKEA」、住所、氏名、連絡先を書いてEメールで市環境対策課・内線2244 e kankyoutaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

### 東日本大震災～いま、現地の声をきく

大きな爪痕を残した東日本大震災。復興の様子を宮城県の漁業関係者から聞きます。時12月14日(土)午後2時～4時 場柴崎学習館 師漁師・三浦政浩さん、牡鹿半島を支援する会・豊泉喜一さん 定60人（申込順）申11月12日(火)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 e shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

### 家族でおいしい、楽しいクリスマス料理

ピンチョス、ブルスケッタ、サラダを作ります。時12月2日(月)午前10時～正

午 場女性総合センター 師フードコーディネーター・飯田み小枝さん 費700円（材料代）定20人（申込順）保5人程度（1歳～学齢前）持エプロン、三角巾、布巾、タオル 申11月11日(月)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

### 海洋汚染の現状と生態系への影響

海鳥のレスキューを行っている獣医師と環境省の職員から、海洋汚染の現状や最新の動向について話を聞きます。対市内在住・在勤・在学の方 時12月1日(日)午後2時～4時30分 場女性総合センター 師獣医師・植松一良さん、環境省職員・飯野暁さん 定30人（申込順）申電話、または「海洋汚染講座」、住所、氏名、電話番号を書いてEメールで市環境対策課・内線2244 e kankyoutaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

### 健康体操応援リーダー養成講座

健康体操応援プログラムを通じて、介護予防・健康増進、地域の仲間づくりのお手伝いをする健康体操応援リーダーを養成します。対市が主催するラジオ体操・みんなの体操指導者講習会を受講している、またはNPO法人全国ラジオ体操連盟の公認指導者資格を有している市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 時12月3日・10日・17日の火曜日、午前9時30分～11時30分（全3回）場市役所2階210会議室 定15人程度（申込順）申11月22日(金)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

## シニア

### たちかわ健康体操お届け便

体操の体験会です。時・場下表のとおり 持動きやすい服装、飲み物、タオル 申いずれも前日までに、電話、または希望会場、氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200 Fax(529)8714へ

日程	会場
12月4日(水) 午前10時～11時30分	高松会館
12月6日(金) 午後1時30分～3時	こぶし会館
12月10日(火) 午前10時～11時30分	砂川学習館
12月11日(水) 午前10時～11時30分	羽衣中央会館
12月16日(月) 午前10時～11時30分	柴崎学習館
12月17日(火) 午前10時～11時30分	若葉会館
12月18日(水) 午前10時～11時30分	上砂会館

### 後悔しない最期の迎え方～死に方のトリセツ

多くの患者を看取った在宅緩和ケア専門医から話を聞きます。エンディングノートの配布も。対市民の方 時12月

4日(水)午後1時30分～3時30分 場幸学習館 師医師・井尾和雄さん 定120人（申込順）申北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

### 懐かしい歌を一緒に

歌ったり昔を語りながら楽しいひとときを。対65歳以上の方 時12月13日(金)午後1時30分～3時30分 場西砂学習館 師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん 定50人（申込順）申11月12日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ



### 元気ハツラツ民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせて歌います。対65歳以上の市民の方 時11月19日(火)午後1時30分～3時30分 場西砂会館 定30人（申込順）申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

### 旅するシニアの英会話

初心者向けの旅行英会話を学びます。対60歳以上の市民の方 時12月3日(火)午前10時～11時 場幸福社会館 定20人（申込順）申11月11日(月)から幸福社会館 ☎(535)2197へ

## たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

## イベント紹介

場たちかわ創造舎(旧多摩川小) ☎(595)6347

HP「たちかわ創造舎」で検索

●たちかわサイクルサッカークラブ見学・試乗 サッカーに似た室内自転車競技・サイクルサッカーの見学、自転車の試乗など。申込方法等くわしくは「たちかわサイクルサッカークラブ」のホームページをご覧ください。時毎週木曜日、毎月第1・第3土曜日、毎月第2・第4日曜日の午後6時～9時30分

●サイクリスポーツ紹介展示 トラックレース、ロードレース、マウンテンバイクなど、自転車競技の魅力を紹介する展示を開催中。直接会場へ。時午前9時～午後9時30分