

## 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)

### 人とくらしと植物

地域行事を通して、植物と人の生活の関わりを学びます(時)10月2日・9日、11月13日・27日、12月11日の水曜日、午後6時30分～8時30分(全5回)場 柴崎学習館(都教育委員会多摩教育事務所職員・富田広さん、立川民俗の会・宮崎誠之助さん)定20人(申込順)申9月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

### 極域における最新の研究テーマとその成果

国立極地研究所との協働講座(時)10月23日、11月20日、12月18日の水曜日、午後6時30分～8時30分(全3回)場 女性総合センター(水圏研究グループ教授・本山秀明さんほか)定40人(申込順)申9月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

### トールペイント入門

トールペイントの楽しみ方を学び、実際に小物などに描きます(時)10月10日・24日、11月7日の木曜日、午後2時～4時(全3回)場 女性総合センター(生涯学習市民リーダー・難波敦子さん)費2,800円(受講料、材料代)定15人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申9月10日(火)から生涯学習推進センター(528)6872へ

### 初歩からエクセルを学ぼう

企画・運営はパソコン勉強会(対)文字入力、マウス操作ができる方(時)10月23日(水)・24日(木)・30日(水)・31日(木)、午前10時～正午(全4回)場 柴崎学習館(費)2,000円(資料代)定12人(申込順)持パソコン(Windows Vista以降、Office2007以降)申9月10日(火)から柴崎学習館(524)2773へ

### 大人の食育講座「らく楽! 栄養バランス満点の献立」

簡単に栄養バランスの良い献立を立てるポイントや、野菜を上手にとるコツを学びます。健康ポイント対象事業(対)64歳以下の市民で、医師から食事を制限されていない方(時)10月25日・11月1日の金曜日、午前9時30分～11時30分(11月1日は正午まで)(全2回)場 健康会館(師)管理栄養士・田久保美香さん(費)600円(材料代)定20人(申込順)保17人(4か月～学齢前)申9月10日(火)から健康推進課保健事業係(527)3272へ

### はじめてのパッチワーク講座

(時)10月25日、11月22日、12月13日、令和2年1月24日、2月21日の金曜日、2月22日(出)、午前10時～正午(全6回)場 柴崎学習館(師)みつばちパッチの皆さん(定)12人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)持裁縫道具(お持ちの方)申9月10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(eshibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jp)へ



### 再就職をめざす女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

(対)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)10月21日(月)～25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(2,160円)を購入して持参(申)9月16日(月・祝)～27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(問)市男女平等参画課(528)6801

### 知っていますか災害時のこと～東京医療保健大学と災害医療センターの協働

災害時に必要な知識を学びます。東京医療保健大学と共催(時)10月26日(土)午前10時～正午(場)東京医療保健大学国立病院機構立川キャンパス(緑町3256)(師)同大学講師・浦中桂一さん、災害医療センター診療看護師・高以良仁さん(定)50人(申込順)申10月11日(金)(必着)までに「知っていますか災害時のこと」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、はがき、またはファクスで東京医療保健大学公開講座係(〒141-8648品川区東五反田4-1-17)☎03(5421)7655( fax)03(5421)3133へ。「東京医療保健大学」のホームページから申し込みも可(問)市健康推進課(527)3632

### 東京女子体育大学公開講座

●幼児講座「歌あそびリズムあそび」(対)2歳以上の幼児と保護者(保護者は見学も可)(時)10月20日(日)午前10時～11時30分(場)東京女子体育大学(国立市)(師)同大学教授・柳田憲一さん、同大学准教授・三好優美子さん(費)200円(傷害保険料)定15組30人(申)講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、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へ ※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(問)市生涯学習推進センター(528)6872

### 図書館で学ぶ「南極観測隊の活動状況と南極の生態系」

南極観測隊の元隊長から話を聞きます(対)18歳以上の方(時)10月5日(出)午後2時～3時30分(場)若葉会館(師)国立極地研究所教授・工藤栄さん(定)25人(申込順)申9月10日(火)から若葉図書館(535)8841へ

### 気分は昭和の演歌スター～歌うための発声と呼吸

上達のコツや発声・呼吸法を学びます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(時)10月7日(月)午後2時～4時(場)高松学習館(師)声楽家・内田一行さん(費)400円(受講料ほか)定30人(申込順)申9月10日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

### ペットと飼い主のための防災講座

災害時のペットの同行避難や日頃からできる備えを学びます(時)9月28日(土)午後2時～4時(場)女性総合センター(師)ペット防災チーム・福島正人さん(申)9月24日(火)までに立川市社会福祉協議会1地区地域福祉コーディネーター☎(540)0205へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方や家族を見守る応援者になりませんか(対)市内在住・在勤・在学の方(時)10月12日(土)午前9時～10時30分(場)至誠キートンホーム(幸町4-14-1)定10人程度(申込順)申9月10日(火)から北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339へ

### 薬剤師さんにきく「身近な健康管理」

薬の正しい飲み方や血圧に関することなどを学びます(時)9月29日(日)午後2時～3時(場)多摩川図書館(師)薬剤師・池嶋謙さん(定)15人(申込順)申9月10日(火)から多摩川図書館☎(525)6905へ

### もしもに備える防災講座

災害時に、生き残るための自助について学びます。防災グッズの展示も(時)10月12日(土)午後2時～4時(場)上砂会館(師)立川市災害ボランティアネット・矢野和孝さん(定)50人(申込順)申9月10日(火)から上砂図書館☎(535)1531へ

## スポーツ

### 泉市民体育館まつり

ボルダリングなど、さまざまなスポーツの体験や模範演技のほか、バスケット3×3のTACHIKAWA DICE、フットサルの立川・府中アスレティックフットボールクラブ等、トップアスリートによる教室も行います。くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください(時)10月14日(月・祝)午前9時40分～午後3時20分(場)泉市民体育館(ほか)持室内履き(問)立川市体育協会☎(534)1483

### ジャパン近代3種シリーズ第3戦立川大会

近代2種の部(射撃・ラン)と、近代3

種の部(水泳・射撃・ラン)の2つの競技が行われます。当日の開催状況は「日本近代五種協会」のホームページをご覧ください。直接会場へ。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください(時)9月22日(日)▷開会式=午前8時40分から▷近代2種の部=午前9時40分から▷近代3種の部=午前10時から(雨天実施)場 立川公園陸上競技場、柴崎市民体育館プール(問)立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。●スポーツ吹き矢 (時)10月13日(日)午前10時から(場)泉市民体育館(問)日本

吹矢レクリエーション協会☎(519)5526

●ラジオ体操 (時)10月19日(土)場 泉市民体育館(問)ラジオ体操協会・神藤さん☎(537)2322

●バレーボール(一般女子地区対抗の部) (時)10月20日(日)場 泉市民体育館(問)バレーボール連盟・五十嵐さん☎(524)5559

### 市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。  
●ミニテニス(地区対抗の部) ▶優勝=富士見町体育会▶準優勝=若葉町体育会▶第3位=羽衣町体育会  
●柔道 ▶幼児の部=新堀紗葉▶小学校▷1年=芳森碧葉▷2年=萩原滯哉▷3年=芳森双葉▷4年=吉田琉空▷5年=町田正汰朗▷6年=青

木遼輔▶中学校▷男子軽量=中村碧▷男子重量=大河蒼央▷女子=印牧芭留那▶無段=澤田康憲▶有段▷男子軽量=山川晴道▷男子重量=太田一徹  
(問)立川市体育協会☎(534)1483

**熱中症にご注意!**  
  
●日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。  
●室内にいても水分をこまめにとりましょう。  
●無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。